ATÉMIS et JIU-JITSU

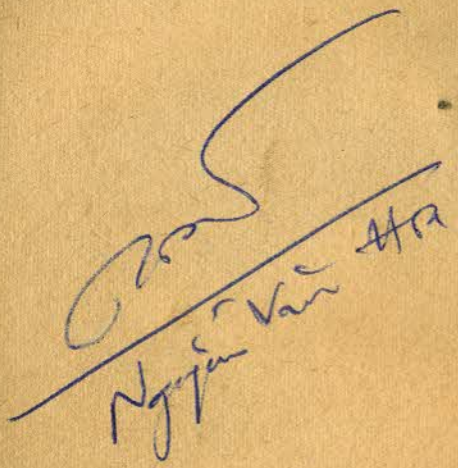
INTRODUCTION DU MAITRE INÉO-OSAKI 7me DAN

KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

L'ART d'ATTAQUER LES POINTS VITAUX

"TECHNIQUES SECRÈTES DE SELF-DÉFENSE"

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat



EDITIONS JUDO, 10, RUE CROIX-BARAGNON - TOULOUSE

DU MÊME AUTEUR
DANS LA MÊME COLLECTION

série : « JUDO MANUEL PRATIQUE »

Tome I : **Le Travail debout** (7e Edition).

Particulièrement recommandé par le **KODOKAN**, le **BUDOKWAI** et le **SHUDOKAN**, ce livre écrit dans le respect des principes posés par le Maître Jigoro Kano, permet l'étude technique du Judo scientifique, du début jusqu'au sommet. Il comprend tout le Go-Kio, les prises, contreprises, enchaînements et combinaisons.

série : « TECHNIQUES SECRÈTES »

Parus :

1. **Techniques Secrètes de Réanimation** (Le livre du Kiaï et des Kuatsu), avec un avant-propos de M. le Professeur MERIEL, de la Faculté de Médecine de Toulouse. Cet ouvrage abondamment illustré, donne pour la première fois au monde, avec l'explication détaillée des différentes techniques de KUATSU, ces étonnants procédés occultes de réanimation quasi instantanée et de KIAI, le mystérieux cri « qui tue ou ranime », un ensemble unique de précisions anatomiques et physiologiques. Recommandé aux Judokas, médecins, secouristes, professeurs d'éducation physique, sportifs...
Un beau volume sous couverture et jacquette illustrées en couleurs, comprenant de nombreuses gravures et schémas.

2. **Etranges Pouvoirs.**

Aux sources de l'énergie et de la puissance physique et mentale, enseignements occultes Zen et Taoïstes. Principe et pratique.

3. **Atémis et Jiu-Jistu** (4e Edition).

Toute la technique et la description méthodique des coups frappés et prises secrètes déterminant la mise hors de combat immédiate de l'adversaire par : paralysie, **évanouissement ou syncope mortelle.**

série : « SELF-DÉFENSE »

Paru : « **Le 1er Manuel Pratique du Karaté-Do** ». La fameuse technique japonaise de self-défense qui a fait de ses experts les adversaires les plus dangereux du monde.

« TECHNIQUES SECRETES DE REANIMATION »

(LE LIVRE DU KIAÏ ET DES KUATSU)

« Cet ouvrage, abondamment illustré, donne « pour la première fois au monde, avec l'expli- « cation détaillée des différentes techniques du « *Kuatsu*, ces étonnants procédés occultes de « réanimation quasi instantanée, et de *Kiaï*, le « mystérieux cri qui tue ou qui ranime, un en- « semble unique de précisions anatomiques et « physiologiques qui en font un véritable manuel « pratique. »

CONNAISSANCE DE L'HOMME.

« Il faut remercier l'auteur de ce livre plein « d'enseignement sur le *Kuatsu* et le *Kiaï* trop « ignorés avant lui, je lui exprime, avec ma « reconnaissance, mes sentiments de haute es- « time. »

G. SOULIÉ DE MORANT.

« Un beau travail qui a su allier les données « précises de la physiologie occidentale et l'es- « sentiel de l'apport oriental; c'est un livre à « relire et à apprendre dont j'ai pu apprécier « la grande valeur à la suite d'une syncope « grave provoquée par un coup au foie. »

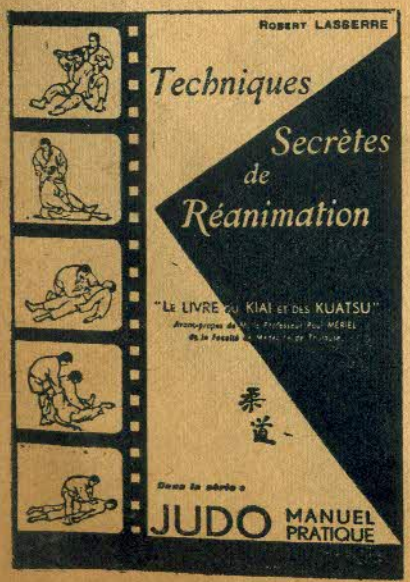
Docteur CLAUDE MOURLAN.

« Un livre remarquable, un enseignement précis « d'une haute valeur. »

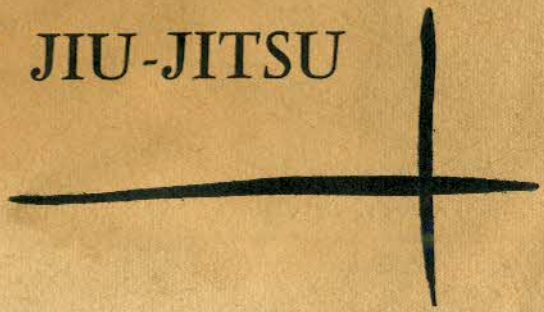
Docteur XAVIER JOUVE.

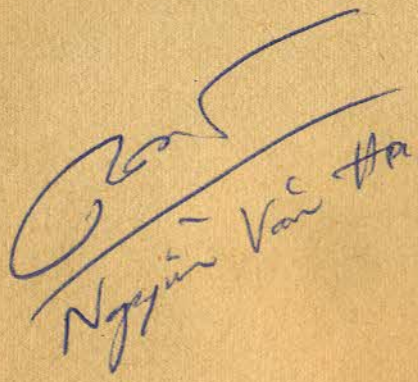
« Le meilleur livre qui ait jamais été écrit sur « la question d'ailleurs fort mal connue avant « lui; à recommander non seulement à tous les « Judokas, mais aussi à tous les sportifs et bien « entendu aux médecins, masseurs, secouristes... »

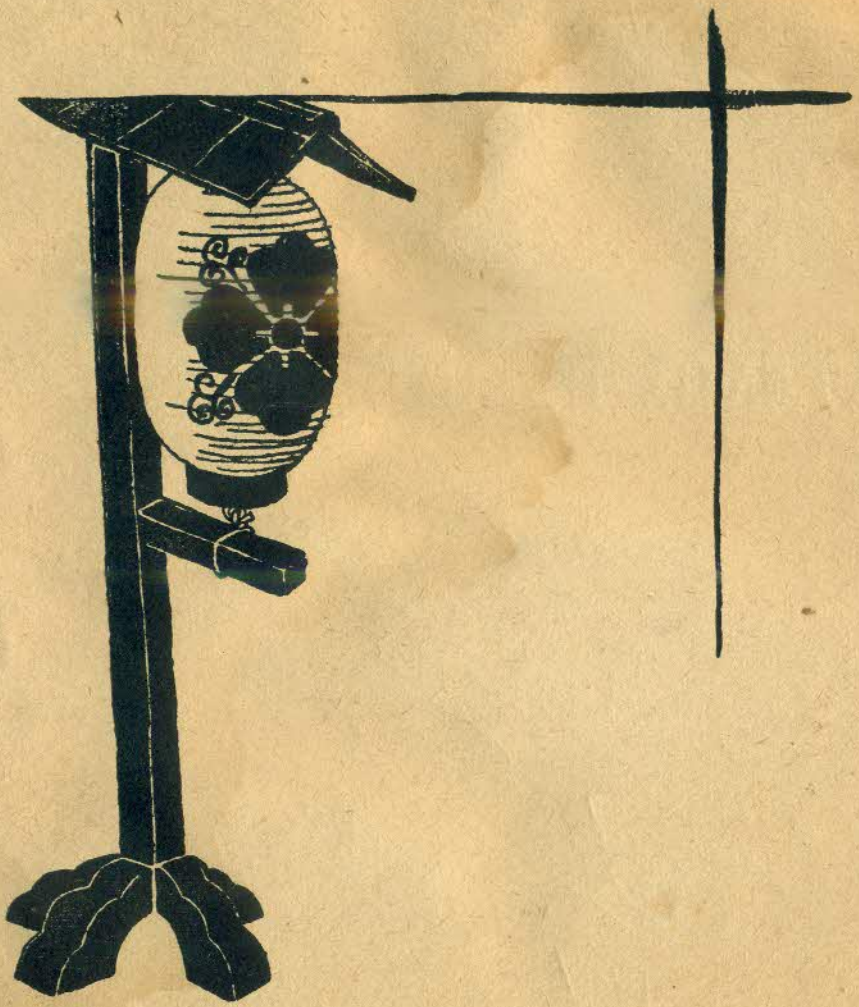
CENTRE CULTUREL FRANÇAIS POUR L'ETUDE DU JUDO.



ATÉMIS ET JIU-JITSU







ROBERT LASSERRE

ATÉMIS ET JIU-JITSU

MANUEL PRATIQUE

INTRODUCTION DU MAITRE INÉO-OSAKI 7me DAN

ILLUSTRATIONS RENÉ CHAUSSON

TECHNIQUES SECRÈTES

Tous droits de reproduction ou d'adaptation même partielle du texte ou des clichés rigoureusement interdits pour tous pays.

© 1956 by - Robert Lasserre and Editions Judo.

LIMINAIRE

Comme la pratique vous en convaincra rapidement, les techniques décrites ici sont particulièrement efficaces; entre des mains inexpertes ou mal intentionnées, elles deviendraient vite dangereuses, on ne saurait par conséquent trop recommander la prudence et conseiller de ne pas prêter ce livre inconsidérément.

La maîtrise de ces techniques, si l'esprit en a bien été saisi, doit engendrer la paisible assurance des forts et des sages, et non l'agressivité systématique : « le meilleur usage que l'on puisse faire d'une épée étant de la laisser au fourreau. »

Dans la partie consacrée aux *Atémis* se trouvent pour la première fois décrits non seulement les *Points Vitaux* exacts et leur repérage anatomique précis, mais aussi les effets déterminés selon la façon de les frapper et l'arme employée.

Pour le *Jiu-Jitsu* seront d'abord expliquées en détail les meilleures prises classiques avec les améliorations que la pratique et l'observation nous ont permis de leur apporter; à la suite sont décrits les « *mouvements spéciaux* » que nous avons créés et mis au point au cours de notre propre entraînement.

Nous tenons enfin à préciser que ce livre n'est pas un manuel de « Close combat » où l'on apprend surtout à tuer en attaquant par surprise; nous n'avons pas le goût de montrer à un homme comment plonger la lame d'un poignard dans le dos, dans la gorge, l'œil d'un autre homme en l'attaquant par derrière... Ce serait à nos yeux trahir l'esprit du Judo tel qu'il est enseigné ici. Nous laisserons ce soin à ceux qui estiment ces méthodes éducatives pour les générations qui viennent.

La self-défense est la défense de soi-même et non l'attaque des autres. Ici nous apprenons à nous défendre à mains nues contre toute sorte d'agression; il s'agit de légitime défense, et notre riposte sera dure, nette, définitive, proportionnée à l'attaque, toujours juste...

Ceci est l'esprit même du *Budo*.

R. L.

INTRODUCTION

Mon cher Ami,

Je me réjouis sincèrement de la sortie de votre livre « Atémis et Jiu-Jitsu ». *Ce fruit de votre travail et de votre détermination viendra certainement s'ajouter comme un nouveau succès à la liste de vos autres ouvrages.*

J'ai derrière moi une carrière de Judoka *déjà longue, et il ne m'a pas été si souvent donné de rencontrer dans la continuité d'une œuvre cette pénétration d'esprit si claire et si profonde qui est la forme de pensée de haut* Dan.

Vous venez encore là d'ajouter aux grands services que vous avez déjà rendu pour l'évolution du Judo. C'est à mon avis un excellent livre, car comme le disait A. Siegfried : « L'esprit de l'Asie est si fort et si profond que nous ne pouvons le comprendre », mais vous en avez saisi quelque chose, et dès lors il était naturel que vous puissiez faire de vos livres une voie d'approche de l'esprit Zenn.

Pratiquement enfin, il faut rendre hommage au souci de la recherche et de la précision non seulement dans la détermination anatomique des points vitaux, mais aussi dans la description minutieuse des diverses prises, si remarquablement illustrées sous votre direction; aussi, je n'hésite pas à le recommander à tous ceux qui s'intéressent aux « Arts Martiaux ». *Il sera utile non seulement aux* Judokas, *mais à ceux qui tournent leur regard vers la conquête de soi-même, car la possession d'une grande force doit inciter à la sagesse.*

Je suis très honoré d'avoir écrit l'introduction de ce livre dont la lecture a été pour moi une expérience nouvelle; je souhaite que par lui beaucoup de lecteurs apprennent à mieux connaître le Judo *et le Japon.*

Inéo OSAKI,
7me Dan Kodokan.

1re Partie

ATÉMIS

HISTORIQUE

On estime au Japon que l'origine de l'*Atéwaza*, ou art d'attaquer les points vitaux, remonte à une époque fort ancienne, probablement à un quart de siècle avant Jésus-Christ. Cette époque correspond dans l'histoire japonaise au début de l'art de la lutte dans ce pays.

A ce propos, on rapporte l'histoire d'un certain *Kéhaya* de *Taéma* particulièrement orgueilleux de sa force musculaire. Pour le mettre à l'épreuve, on le fit lutter au palais impérial, en l'an 23 avant Jésus-Christ, avec *Sukuné*, fameux lutteur de *Nomi*. Ce dernier gagna le match en tuant l'autre d'un seul coup. Comme un point vital avait été touché, on en conclut que l'*Atéwaza* avait débuté à cette rencontre, mais ce n'est peut-être qu'une légende...

Il est plus vraisemblable que l'*Atémi* ait vu le jour dans le temple chinois de *Shorinji* où les moines étudiaient sérieusement l'art du poing dans lequel ils étaient passés maîtres. Véritables techniciens de l'*Atéwaza*, ils étaient fameux et très admirés pour leur maîtrise et l'efficacité de leurs coups; on racontait même que du tranchant de la main, ils étaient capables de fracturer un os.

Quoi qu'il en soit, c'est depuis le début du XVII[e] siècle que cet *art martial* fut enseigné au Japon comme partie intégrante du Jiu-Jitsu devenu plus tard le Judo. L'*Atéwaza* était enseigné dans les *dojos* spécialement aménagés pour cela; il connut alors une faveur particulière, et c'est bien naturel si l'on songe que le Japon féodal fut pendant près de trois siècles particulièrement belliqueux.

Cependant, même autrefois, considéré à juste titre comme dangereux, l'*Atéwaza* n'était pas enseigné à tout venant, et le Maître attachait une importance particulière au choix de ses élèves, parmi lesquels seul un petit nombre très restreint était complètement éduqué.

QU'EST-CE QUE L'ATÉWAZA ?

L'*Atéwaza* est l'art d'attaquer les *points vitaux* du corps humain au moyen de percussions, écrasements, pressions, pincements, torsions, dislocations, fractures. Les « armes » utilisées sont : le poing, la pointe des doigts, le tranchant de la main, le coude, la pointe du genou, le dessus du pied, les chevilles, le bol du pied, le talon, le tranchant du pied.

Toutes les attaques de l'*Atéwaza* ont pour but la mise hors de combat immédiate de l'adversaire, par paralysie d'un membre, évanouissement ou syncope mortelle.

Ces techniques se divisent en deux groupes principaux :

1° UDÉ-ATÉ

(*Udé* : bras; *Até* : coup.)

C'est « l'art d'attaquer les points vitaux avec le bras ». Il comprend tous les mouvements d'attaque des points vitaux de l'adversaire avec n'importe quelle partie du bras; ce sont les « techniques de bras ».

Cinq armes fondamentales :

1° *Kobushi* : le poing fermé;
2° *Shuto* : le tranchant de la main;
3° *Tanagokoro* : le talon de la main;
4° *Yubi* : la pointe des doigts;
5° *Hiji* : le coude.

2° ASHI-ATÉ

(*Ashi* : pied; *Até* : coup.)

C'est « l'art d'attaquer les points vitaux avec les pieds ». Il comprend tous les mouvements d'attaque des points vitaux de l'adversaire avec n'importe quelle partie du pied; ce sont les « techniques du pied ».

Quatre armes fondamentales :

1° *Hiza* : le genou;
2° *Ashi-no-ura* : le bol du pied;
3° *Ashi-no-yoko* : le tranchant extérieur du pied;
4° *Kagato* : le talon.

PLACE DE CET ENSEIGNEMENT DANS LE JUDO ACTUEL

A de très rares exceptions près, du moins en Occident, cette partie du Judo n'est pas comprise dans l'enseignement de cet art; cependant l'*Atéwaza* fait immédiatement suite dans l'étude du Judo classique au *Nagéwaza*, travail debout, et au *Kataméwaza*, travail au sol. On pense, à juste titre d'ailleurs, qu'il faut avoir acquis une maîtrise de soi suffisante, grâce à la pratique des deux premières parties du *Judo*, pour apprendre sans danger et avec fruit, l'*Atéwaza*. Il n'est pas douteux, en effet, que pour être utilisées avec la détermination et la maîtrise qui leur assurent une immédiate efficacité, les techniques de l'*Atéwaza* demandent une bonne connaissance du *Karaté-Do* et du *Judo*.

Le Judo donne l'aisance des déplacements, le Karaté donne en plus la puissance et la vitesse des coups. Cependant nous considérons l'étude du Karaté (1) comme nécessaire pour la pratique des *atémis*.

(1) « Le 1er Manuel Pratique du Karaté-Do » *(Editions Judo)*.

QU'EST-CE QU'UN ATÉMI ?

Un *atémi* est un coup frappé avec l'une des armes naturelles du corps humain; à la différence d'un coup ordinaire, l'*atémi* percute un point bien précis de telle manière que le coup arrive d'une façon tout à fait inattendue et se détache nettement.

Un *atémi* bien porté entraîne selon le point atteint et l'intensité du coup une *paralysie partielle* momentanée, l'*évanouissement*, ou la *mort*.

COMMENT AGISSENT LES ATÉMIS ?

Pour bien comprendre ce point de notre étude, il faut envisager l'action des *atémis* en fonction des données modernes relatives au fonctionnement du cerveau. Il existe chez l'être humain deux grands processus : l'état d'excitation et celui d'inhibition; ces deux états conditionnent toute activité mentale et physique.

A l'état de repos, le cerveau, véritable centrale électronique

du corps humain, reçoit des messages qui lui parviennent de l'intérieur et de l'extérieur; ces messages arrivent en foule, il doit les interpréter, les classer, les analyser; tout cela se passe à notre insu, par voies réflexes, sans intervention du « moi ». Ainsi à chaque instant, le cerveau règle notre activité, suppléant aux carences, paliant aux excès, il rétablit l'équilibre, réglementant nos besoins... Mais tout à coup, un message perce le seuil de la conscience, le moi est aussitôt en éveil, un processus « d'excitation » vient de se déclencher, un ou plusieurs *foyers actifs* viennent de s'allumer dans le cerveau, les autres messages sont inhibés; des liaisons s'établissent et les trains d'ondes électriques vont et viennent au travers des nerfs et des membres pour diriger nos actes. Il est bien évident que l'efficacité du cerveau dépend de son pouvoir de sélection, s'il répondait à la fois à toutes les excitations reçues, ce serait l'anarchie, un peu à la manière d'un agent de la circulation donnant en même temps le signal vert de tous les côtés d'un carrefour...

Ici rentre en jeux le deuxième processus, celui d' « *inhibition* » qui vient freiner les autres messages. Lorqu'une action est engagée, il existe entre la partie du corps qui agit et le cerveau un courant continu, un train d'ondes, qui dynamogénise les nerfs et les muscles dans cette partie; les muscles antagonistes sont automatiquement relâchés, et toutes les autres voies d'accès au cerveau sont bloquées avec d'autant plus de force que l'action est intense. De sorte qu'un *atémi* intervenant à un pareil instant se heurte à des portes fermées, les voies réflexes sont bloquées, il ne peut en obtenir une réponse suffisante. Par contre, s'il intervient entre deux actions il ne rencontre pas d'opposition et trouve alors sa pleine efficacité.

L'*atémi* porté au moment opportun : quand la voie est libre, provoque une réaction d'arrêt au niveau du système nerveux.

CAUSES MÉCANIQUES DE LA PUISSANCE DES ATÉMIS

1° La surface d'impact.
2° La vitesse.
3° La dureté de l'arme employée.

1° LA SURFACE D'IMPACT

Examinons un poing fermé, la surface de frappe affecte à peu près la forme d'un rectangle d'environ 5 cm sur 4 cm, soit 20 cm^2. Donnons un coup... Utilisant la même force, donnons un nouveau coup mais cette fois non pas avec la surface tout entière mais seulement avec la deuxième articulation du majeur replié et dépassant le poing fermé, ce coup sera terriblement plus pénétrant et meurtrier, car, à puissance de frappe égale, nous avions une surface d'impact vingt fois plus réduite.

C'est par l'effet du même principe qu'un clou peut s'enfoncer.

Pour les *atémis* donnés avec le tranchant de la main, il en est de même : toute la force du bras au moment du coup se trouve concentrée sur 5 cm^2.

2° LA VITESSE

La force, la puissance d'un *atémi* est surtout une question de vitesse. La puissance d'un coup en général et d'un *atémi* en particulier, est en fonction directe de la vitesse de percussion et en raison inverse de la surface percutante. Encore faut-il noter que dans le calcul de la force vive du coup, la vitesse intervient par son carré, c'est dire toute son importance.

3° LA DURETÉ DE L'ARME EMPLOYÉE

Il est bien évident que plus la surface de frappe est dure, plus le coup est percutant; c'est pourquoi les *atémis* des mains, coudes, pieds, ne deviennent vraiment efficaces qu'après un entraînement de longue durée contre le *makiwara* et le *sunatawara* pour les endurcir au maximum.

TECHNIQUE DE L'ATÉMI

COMMENT FRAPPER ?

Quant à la technique du coup lui-même, il faut se souvenir avant tout que l'*atémi* est un coup très rapide, bref, percutant. Tous les chocs appuyés, lourds, en force sont donc à proscrire; ils peuvent ébranler, assommer, mais n'auront jamais l'efficacité spectaculaire de l'*atémi*. Bien donné, un atémi doit passer presque inaperçu d'un tiers qui voit tomber votre adversaire sans comprendre ce qui vient de se passer. En effet, après l'*atémi*, le bras ou la jambe qui a frappé doit reprendre instantanément sa position initiale : aussi rapidement qu'il l'avait quittée.

L'*atémi* se porte à distance rapprochée, il faut frapper comme si l'on voulait dépasser le but à atteindre : ainsi, par exemple, si nous voulons donner un *atémi* du tranchant de la main sur le cou de l'adversaire, il faudra frapper exactement comme avec un sabre : avec l'intention de le décapiter; une attaque du « *poing démon* » au plexus solaire doit être portée non comme pour frapper cet endroit précis, mais en vue d'atteindre un point situé derrière, à l'intérieur du corps.

Il faut frapper comme si le point à atteindre était situé 10 cm en arrière du point visé, exactement comme pour passer au travers.

Cette façon de frapper peut au premier abord paraître curieuse et cependant c'est un des principaux moyens d'augmenter terriblement la puissance de percussion des *atémis*. En effet si nous visons un point précis, notre attention se concentre sur cet endroit; le mental apprécie la distance et libère l'énergie nécessaire pour la parcourir, autrement dit, malgré nous, au départ, le coup est dosé, et sa plus grande vitesse n'est plus alors au moment de l'impact mais quelques centimètres avant, alors que le mental sait qu'il reste encore du chemin à parcourir. Inconsciemment le coup est freiné. Au contraire, en prenant l'habitude de frapper non pour frapper un point, mais pour perforer à hauteur de ce point et passer au travers, les coups sont incomparablement plus rapides et plus violents, ils n'ont, à hauteur du point à atteindre, aucun frein; au moment du contact, ils sont en pleine vitesse.

Autre caractéristique de l'*atémi* : le coup doit être porté en décontraction. Un membre contracté n'a pas la liberté qui lui donne l'aisance et permet la vitesse.

Toute la force enfin doit être à l'extrémité qui frappe, un peu comme le caillou dans la fronde.

Dans l'*atémi*, il ne faut pas chercher la force, mais la vitesse et la décontraction en vue d'atteindre un point situé au-delà du but visé.

Il faut s'entraîner à frapper de façon instantanée, réflexe, *sans élan*, l'*atémi* est essentiellement direct : l'*atémi* pour atteindre son but parcourt le chemin le plus court, la ligne la plus droite.

ILLUSTRATIONS DES ARMES DE L'ATÉWAZA

1° HON-KEN

LE POING RÉGULIER

C'est le poing fondamental; le coup se donne avec la face dorsale de la deuxième et de la troisième articulation métacarpo-phalangéenne de l'index et du majeur; au moment du coup le poing doit être tenu la face palmaire tournée vers le sol.

2° TSUTCHI-KEN

LE POING AU MARTEAU

On utilise le bord libre du métacarpe du petit doigt et donne le coup à la façon d'un coup de marteau; on peut aussi se servir du métacarpe du pouce.

3° TATÉ-KEN

LE POING EN TRAVERS

C'est un coup de poing régulier mais la face palmaire n'est pas dirigée vers le bas, elle est tournée vers l'intérieur.

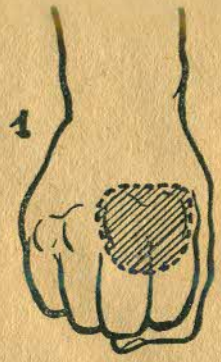
4° URA-UCHI-KEN

LE POING A REVERS

Coup donné soit du dos de la main retournée, poing fermé, soit de la face dorsale des articulations métacarpo-phalangéennes des quatre derniers doigts, cette partie étant la plus dure et la plus efficace. Les coups donnés avec cette « arme » au visage de l'adversaire provoquent souvent son évanouissement.

1

5


1

4

6

2

7

3

8

5° et 7° HAN-UTCHI-KEN

LE POING A DEMI COUP

Le coup est donné avec la deuxième articulation phalangéenne des deuxième, troisième et quatrième doigts demi-repliés. Ce coup provoque la paralysie des membres atteints, car il pénètre profondément le muscle touché; il est toujours douloureux.

6° ONI-KEN

LE POING DÉMON

On donne le coup avec la pointe de la première articulation phalangéenne du majeur dépassant le poing fermé; ce coup est particulièrement efficace pour atteindre certains points vitaux.

8° SHI-HON-NUKI-TÉ

Coup donné avec l'extrémité des doigts réunis, main ouverte, pouce replié contre la paume. Cette arme bien entraînée est terrible; elle est utilisable en tous sens.

10° et 13° NISHI-KEN

LE POING AUX DEUX DOIGTS

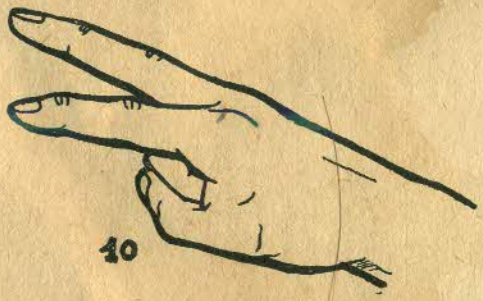
Le coup est donné soit avec la pointe de l'index et du majeur étendus détachés du poing régulier, soit du majeur et de l'annulaire écartés, tendus et soutenus l'un par l'index, l'autre par l'auriculaire qui restent collés contre eux.

11° TANAGOKORO-TSUKI

Coup donné avec le talon de la main.

9

13



10

14

12

11

15

12° KO-UTCHI

Coup donné avec le dos du poignet replié; très efficace en « contre ».

14° URA-SHUTO

Le coup est donné avec le revers opposé au tranchant de la main; très efficace lui aussi, permet les coups en contre et à une distance très rapprochée.

15° HIJI-ATÉ

Le coup de coude permet de frapper de près et sans recul; le coude peut être considéré comme la partie la plus dure du bras; les coups donnés avec cette « arme » entraînée ont des effets dévastateurs.

16° HIZA-ATÉ

Coup donné avec la pointe du genou.

17° ASHI-NO-YOKO

Coup donné avec le tranchant intérieur ou extérieur du pied.

18° ASHI-NO-KO

Coup donné avec le dessus du pied.

19° ASHI-NO-URA-ATÉ

Coup donné avec le bol du pied.

19° KAGATO-ATÉ

Coup donné avec le talon.

PRÉPARATION PHYSIQUE

EXERCICES SPÉCIAUX

Avant comme après les divers entraînements d'*Atéwaza* et de *Karaté*, un certain nombre de mouvements sont prescrits. Ces exercices ont pour but, avant l'entraînement, de mettre le corps en bonne condition, d'échauffer les muscles, d'assouplir les articulations, de stimuler la circulation aux niveaux qui seront les plus sollicités; après l'entraînement, ces exercices ont pour but un retour progressif au calme et une parfaite décontractation physique et mentale.

1er EXERCICE

Décontractation : debout, les jambes en position naturelle, les bras balants, remuer le corps en tournant le buste un peu à droite..., un peu à gauche..., souplement, les mains sont ouvertes, détendues, les épaules relâchées...

Ensuite, porter les deux mains au ventre, les poser à plat, doucement, l'extrémité des doigts à hauteur du pubis et se rejoignant presque, les pouces ouverts, écartés l'un de l'autre d'une dizaine de centimètres... alors, appuyer des deux mains, doucement, comme pour soulever le bas-ventre, en réalité pour le décontracter et prendre conscience du *tanden*... (1).

Respiration lente et profonde prise par le nez, bouche close.

(1) *Tanden* désigne en japonais la partie de l'abdomen située un peu au-dessous de l'ombilic et où doit résider la force.

2e EXERCICE

Les mains restant appliquées sur le ventre, lever la jambe droite pliée à angle droit, jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire au corps; dans cette position, lever et abaisser plusieurs fois la pointe du pied, lui faire exécuter des cercles de gauche à droite... de droite à gauche...

Reposer le pied au sol et exécuter le même exercice avec la jambe gauche.

3e EXERCICE

Les mains toujours sur le *tanden*, s'élever sur la pointe des deux pieds plusieurs fois, doucement, bien décontracté, sans perdre l'équilibre, ni en avant, ni en arrière, ni sur les côtés... Seule doit être perçue sous les doigts la plénitude du *tanden*, les autres muscles restant relâchés.

Ensuite, élévation sur la pointe du pied droit, plusieurs fois... et du pied gauche.

4e EXERCICE

Les pieds joints, les mains appuyées sur les genoux, plier les jambes et se baisser complètement, torse droit, talons levés... insister avec les mains en appuyant sur les genoux pour bien les plier... puis se relever et, les jambes *tendues*, le tronc penché en

avant, appuyer des deux mains sur les genoux vers l'arrière à plusieurs reprises... se baisser à nouveau et recommencer.

5e EXERCICE

Se baisser à demi, pieds joints, mains aux genoux et accentuer la flexion en inclinant les genoux joints vers la droite, puis vers la gauche... plusieurs fois.

6e EXERCICE

Les deux mains sur le bas-ventre, pieds en position naturelle, flexion complète des jambes, le corps restant perpendiculaire au sol...

7e EXERCICE

En flexion complète sur les jambes, mains aux genoux, écarter une jambe et l'étendre latéralement, garder le corps droit et appuyer la main sur le genou de la jambe tendue, insister un peu en le massant... retour à la position accroupie et extension latérale de l'autre jambe... même exercice...

8e EXERCICE

Debout en position naturelle, élever une jambe jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire au corps, le bas de la jambe forme un angle droit avec la cuisse... tendre alors complètement la jambe comme pour donner un coup de pied, celui-ci reste perpendiculaire au tibia... Ce mouvement s'exécute plusieurs fois avec l'une et l'autre jambe.

9e EXERCICE

Ruade en arrière d'un pied, puis de l'autre.

***

TOUS CES EXERCICES SONT, BIEN ENTENDU, PROGRESSIVEMENT GRADUÉS EN VITESSE ET EN FORCE, ILS S'EXÉCUTENT AU DÉBUT DOUCEMENT ET SANS GRANDE FORCE POUR, EN FIN D'EXERCICE, DEVENIR RAPIDES ET TRÈS ÉNERGIQUES.

***

10e EXERCICE

La jambe tendue et raide est élevée, aussi haut que possible, en avant... puis sur le côté. S'exécute à droite et à gauche.

11e EXERCICE

Un pied légèrement levé du sol, sauter sur l'autre d'un demi-tour, de façon à vous retrouver face à l'arrière et, sans reposer le pied levé, sauter d'un pas en avant, puis à droite, puis à gauche... S'exécute des deux jambes.

12e EXERCICE

Les jambes largement écartées, se baisser, corps droit, puis se relever vivement plusieurs fois.

13e EXERCICE

Elever les bras parallèles étendus devant soi à hauteur des épaules... ouvrir et fermer les poings... rotation des poings vers la droite... vers la gauche... ouvrir les poings et étendre les doigts, un à un.

14e EXERCICE

Les mains jointes devant la poitrine, pointe des doigts dirigée vers le haut près du menton, forcer d'abord sur la pointe des doigts, puis sur les paumes, en se cambrant en arrière.

15e EXERCICE

Les doigts entrecroisés, les paumes des mains face à face, diriger celles-ci vers l'avant et le bas. Les paumes sont alors écartées et sur un même plan, forcer alors sur les doigts comme pour les plier en arrière.

16e EXERCICE

Plier chaque doigt, séparément, contre la paume de l'autre main, pour faire craquer l'articulation.

17e EXERCICE

Elever les mains à hauteur du visage, les doigts complètement relâchés et les secouer d'abord de bas en haut, puis latéralement.

18e EXERCICE

Les bras élevés parallèles, étendus devant soi à hauteur des épaules, poings fermés, les paumes face à face... plier un bras vers l'intérieur de manière à ramener le poing contre la poitrine près de l'épaule opposée (le poing droit vient près de l'épaule gauche, et inversement pour le poing gauche)... puis détendre le bras comme pour frapper de l'intérieur vers l'extérieur. Même exercice avec l'autre bras.

Plier ensuite un avant-bras directement vers le haut, de façon à ce que le poing vienne à son épaule (poing droit épaule droite, poing gauche épaule gauche)... le poing une fois à l'épaule, détendre le bras pour frapper directement vers l'avant et de haut en bas (poing au marteau).

19e EXERCICE

Les bras étendus devant soi, écarter les doigts, forcer sur ceux-ci pour les raidir au maximum, puis fermer progressivement les poings et les serrer au maximum; même exercice de l'autre main.

Ensuite, les deux bras étendus devant soi, parallèles, contracter les poings et les amener progressivement, en contraction, de part et d'autre de la poitrine.

Le poing droit à droite, le poing gauche à gauche... menton rentré, respiration prise par le nez...

Puis, en expirant doucement, étendre à nouveau les bras devant soi, mains progressivement ouvertes; bras décontractés.

20e EXERCICE

Les poings fermés et élevés à hauteur des épaules, bras pliés, faire tourner les coudes en cercles latéraux, d'avant en arrière et d'arrière en avant, pour mobiliser les épaules.

21e EXERCICE

Elever les bras au-dessus de la tête, parallèles... s'incliner alors latéralement sur la droite, remonter, s'incliner à gauche...

22e EXERCICE

Mains ouvertes, bras étendus le long du corps, naturellement, les élever rapidement devant soi... jusqu'au-dessus de la tête... plusieurs fois.

23e EXERCICE

Même exercice, mais élever les bras latéralement et s'arrêter à hauteur des épaules... et circonduction des bras d'avant en arrière et d'arrière en avant.

24e EXERCICE

Les bras décontractés, mains ouvertes, aller toucher de la main droite le côté gauche arrière du cou (il faut « lancer la main ») en passant par devant, et, en même temps, de la main gauche, en passant par derrière, aller toucher le rein droit. Même mouvement inverse de la main gauche et droite...

25e EXERCICE

En position naturelle... tourner, doucement, la tête à droite... à gauche... puis l'incliner à droite... à gauche... enfin, la baisser et la relever. Plusieurs fois.

Alors seulement : circonduction du cou vers la droite... vers la gauche.

26e EXERCICE

Position naturelle, se pencher de côté, à droite, puis à gauche, pour mobiliser les hanches... ensuite, toujours sans bouger les jambes, tourner le tronc vers la droite arrière... puis vers la gauche arrière. Dans cette rotation latérale du tronc, les bras donnent l'élan et aident le mouvement.

27e EXERCICE

Debout, pieds réunis, jambes tendues, aller toucher les pieds de la pointe des doigts... Même exercice, poings fermés, puis en posant les mains à plat sur le sol.

28e EXERCICE

Les mains à plat sur les reins, doigts dirigés vers le bas, pouces ouverts vers l'extérieur, se cambrer en arrière.

29e EXERCICE

Jambes écartées, se pencher en avant, puis quand le tronc est perpendiculaire aux jambes, étendre les bras (poings fermés) dans le prolongement du tronc, et... s'étirer... puis se relever en écartant les bras par les côtés.

30e EXERCICE

Jambes écartées, bras écartés latéralement, poings fermés, tourner le tronc vers la droite et croiser les bras, toujours tendus, l'un vers l'autre, puis inverser. Revenir bras écartés, tronc tourné face à l'avant... se tourner vers la gauche et croiser les bras tendus l'un sur l'autre : le droit sur le gauche, puis le gauche sur le droit.

31e EXERCICE

Jambes écartées et tendues, poser les mains bien à plat sur le sol, se relever et recommencer plusieurs fois.

32e EXERCICE

Debout, pieds joints, bras étendus le long du corps, élever un bras tendu au-dessus de la tête et s'incliner du côté opposé (bras droit levé : s'incliner à gauche)... et inversement.

33e EXERCICE

Debout, bras étendus le long du corps, position naturelle, se pencher latéralement — sur la gauche par exemple — en enfonçant la main gauche ouverte le long de la jambe gauche, tandis que la main droite, poing fermé, remonte contre le côté de la poitrine jusque sous les bras, comme si elle soulevait un objet pesant.

34e EXERCICE

Debout, les jambes écartées, tourner le corps vers la gauche, poing gauche à la hanche, paume vers le haut, poing droit à la hanche droite, paume vers le bas. Le poing droit monte vers l'épaule gauche, puis descend vers l'avant, se tend complètement et finit le demi-cercle vers l'arrière... revient à l'épaule gauche et recommence.

Même mouvement à droite.

35e EXERCICE

Jambes écartées, bras le long du corps, élever les bras mains ouvertes, par l'avant pour les étendre parallèlement devant soi, paumes tournées vers le haut... en même temps se baisser, torse droit... les jambes doivent être complètement pliées lorsque les bras finissent de s'étendre en avant.

Dans cette position, tourner les mains dos à dos, l'une contre l'autre, pouces vers le bas, paumes vers l'extérieur et, comme pour nager, étendre les bras par les côtés aussi loin que possible vers l'arrière.

Se relever enfin et finir le mouvement poings aux hanches, paumes tournées vers le haut.

36e EXERCICE

Départ debout, jambes écartées, poings aux hanches, paumes vers le haut... Se baisser en étendant les deux poings respectivement vers l'avant-droit pour le poing droit et l'avant-gauche pour le poing gauche. Pendant le mouvement d'extension du bras, les poings tournent pour arriver en fin de course : la paume tournée vers le bas (comme pour un coup du « poing régulier »).

Se relever ensuite en ramenant vivement les poings aux hanches, paumes vers le haut. Le retour des poings aux hanches doit être vif et rapide, s'il est suffisamment énergique les poings doivent dans leur mouvement de retour aux hanches dépasser celles-ci vers l'arrière.

37e EXERCICE

Jambes écartées, mains à plat sur le bas-ventre, se baisser en avant, torse droit... tourner le torse vers la droite en portant le poids du corps sur la jambe droite qui se plie d'avantage... alors que la gauche se tend... remonter par le côté droit.

Même exercice à gauche.

38e EXERCICE

Debout en position naturelle, faire un long pas glissé en avant, sans lever le pied du sol; plier la jambe droite à la fin du pas en y portant le poids du corps.

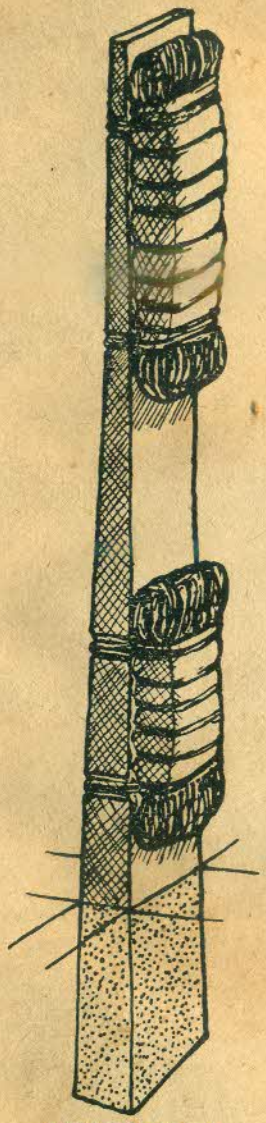
Pendant l'avancée de ce pied, le bras droit s'est étendu en avant, main ouverte, paume dirigée vers l'avant, doigts vers le haut, comme pour pousser quelque chose. A la fin de ce mouvement de poussée, le torse restant toujours perpendiculaire au sol, la jambe gauche est tendue, la droite pliée avec le poids du corps, le bras droit est tendu...

Tourner alors la main gauche vers l'avant et la droite de façon à l'amener pouce en haut paume vers l'intérieur, doigts étendus en avant; amener alors cette main sur le côté gauche de la poitrine (la main sur le cœur), en même temps : le pied droit en glissant revient à sa position de départ. Effectuer avec le bras et la jambe gauche le mouvement correspondant.

***

Les trente-huit mouvements que nous venons de décrire se font à droite et à gauche, un certain nombre de fois. Leur seule pratique est capable d'entretenir l'homme en parfaite santé. Ils doivent être exécutés sans hâte, consciencieusement et progressivement quant à leur force et à leur rapidité.

***



MAKIWARA

TAKÉ-MAKI

SUNATAWARA

ACCESSOIRES DE L'ENTRAINEMENT

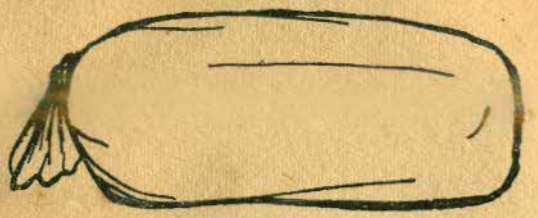
LE MAKIWARA

1° Le premier et le plus important est incontestablement le *MAKIWARA*. C'est une pièce de bois de 2 mètres de haut dont 60 cm sont solidement enfoncés dans le sol du lieu d'entraînement. Sur le tiers supérieur est fixé un coussinet de paille tressée de 25 à 30 cm de haut sur quelques centimètres d'épaisseur; ce coussinet sert à l'entraînement des bras (poings, tranchant des mains et des poignets, coudes).

Sur le tiers inférieur, est fixé un autre coussinet de paille pour l'entraînement des jambes (pieds-genoux).

Cet instrument est facile à faire; il est indispensable à tous ceux qui veulent s'entraîner sérieusement aux *atémis*. Après quelques mois de pratique régulière contre le *Makiwara*, on acquiert une très grande puissance de frappe. Les parties du corps ainsi exercées deviennent dures et redoutables.

LE SUNATAWARA



2° Vient ensuite le *SUNATAWARA* (sac de sable) soit suspendu à hauteur d'homme pour l'entraînement des bras, ou posé au sol pour celui des pieds (peut aussi être rempli de petits pois secs).

LE TAKÉ-MAKI

3° Un autre accessoire typique de l'entraînement pour les *Atémis* est le *TAKÉ-MAKI* : sorte de cylindre de bambous d'environ 15 cm de diamètre sur 2 cm de haut; on l'utilise surtout pour durcir la pointe des doigts, les poignets et les avant-bras.

ENTRAINEMENT AU MAKIWARA

L'entraînement au *Makiwara* est si important que nous reprendrons ici mot pour mot les explications déjà données dans notre précédent manuel sur le *Karaté-do.*

ENTRAINEMENT DU POING AU MAKIWARA

Le meilleur entraînement du poing s'exécute au *Makiwara,* il lui donne la justesse et la force de frappe qui en font l'efficacité.

Comment frapper le Makiwara ?

A) **HON-KEN**

LE POING FONDAMENTAL

Prenons l'exemple de l'entraînement pour le poing droit : la jambe gauche est en avant avec le poids du corps, les deux poings

sont aux hanches, pouces extérieurs, paumes dirigées vers le haut, les coudes en arrière.

La distance qui vous sépare du *Makiwara* est légèrement inférieure à la longueur du bras tendu, poing fermé.

LE COUP : Frapper avec le poing droit en tournant le poing de droite à gauche, de façon à ce que cette rotation du poing pendant son trajet vers le *Makiwara* l'amène au moment du choc : pouce vers l'intérieur, paume dirigée vers le bas. Frapper en faisant suivre au poing le plus court chemin, la ligne la plus directe et la plus droite, *ceci est une règle fondamentale commune à tous les coups donnés en KARATÉ*, par conséquent pour tous les *atémis*.

Frapper avec les articulations métacarpo-phalangéennes de l'index et du majeur.

Les coups doivent être donnés avec une force et une vitesse progressive correspondant à l'entraînement.

Le coup qui vient d'être décrit est le plus fondamental de tous.

B) URA-UTCHI-KEN

COUP DE POING A REVERS

Nous avons vu qu'il s'agit là du coup donné avec le revers de la main, poing fermé.

Deux méthodes d'entraînement : 1° *Frappe directe*, le poing étant devant la figure, pouce extérieur, paume de la main tournée

vers soi. Le coup est donné contre le *Makiwara*, distant d'un demi-bras, avec le dos du poing droit, jambe droite avancée avec le poing. Coup direct vers l'avant.

2° *Frappe par côté* : Le poing droit est à hauteur de l'estomac, pouce vers le haut, paume tournée contre soi, le *Makiwara* est sur votre côté droit, à une distance d'un demi-bras. Donner le coup avec le dos du poing fermé, sans bouger le corps qui reste perpendiculaire au *Makiwara*.

Il ne faut pas négliger l'entraînement de ces coups de revers avec le poing de face ou de côté, sous prétexte qu'ils sont moins forts que le coup du poing fondamental. Moins fort, soit, mais ils constituent une riposte d'une fulgurante rapidité et d'une rare violence. En combat, il faut bien prendre garde aux *Ura-Utchi-Ken;* en effet, ce coup provoque souvent l'évanouissement de celui qui le subit.

Pour l'entraînement, la meilleure partie, parce que la plus dure, est celle du dos de la main située près des os des phalanges.

L'entraînement sérieux du poing au *Makiwara* provoque une sorte de déformation du poing par quoi on reconnaît un véritable *Karatéman*.

ENTRAINEMENT DU COUDE AU MAKIWARA

Plus difficiles à donner que les coups de poings, les coups de coude sont plus durs et plus dangereux.

Nous avons ici deux formes d'entraînement :

1° *LE COUP DE COTÉ :* Pour celui-ci, il faut dépasser avec le pied gauche le *Makiwara* d'un demi-pas et, restant perpendiculaire à lui, de côté, frapper avec le coude droit.

Pour frapper, la main droite est ouverte, doigts réunis, paume dirigée vers le bas; même au moment du coup, la main (l'extrémité des doigts) demeure très proche de la poitrine, ainsi le bras et l'avant-bras sont pliés au maximum et le coup gagne en efficacité.

Ce coup est le plus classique.

2° *LE COUP DIRECT* : Placé face au *Makiwara,* à une distance de deux pas environ, faire un pas en avant avec le pied droit et frapper avec le coude droit directement.

Au départ, l'avant-bras droit est levé, le poing fermé, paume dirigée vers le visage et à sa hauteur, pouce extérieur, le bras est contre la poitrine.

Le coup : Lever le coude pour frapper directement en avant, le poing droit vient contre l'épaule droite.

Dans cet entraînement, se souvenir que le pied qui avance, car il faut faire un pas en avant, il s'agit d'un mouvement d'attaque, est toujours celui du coude qui frappe.

ENTRAINEMENT DE SHUTO AU MAKIWARA

Shuto, la main au sabre, arme redoutable utilisable en toutes directions.

Deux formes d'entraînement :

1° Sur le côté du *Makiwara*, pied droit avancé, frapper avec le tranchant de la main droite, de gauche à droite. La main, pendant son déplacement pour frapper, suit une direction parallèle au sol; au moment du coup, elle doit être rigoureusement perpendiculaire au *Makiwara*.

C'est le premier entraînement à suivre. Bien noter ici aussi que le pied avancé est toujours celui de la main qui frappe.

2° Les jambes pliées, pied droit avancé, frapper directement devant soi. La main ouverte, doigts réunis, pouce replié contre la paume dirigée vers le visage et à sa hauteur, l'avant-bras replié sur le bras, le coude écarté de la poitrine.

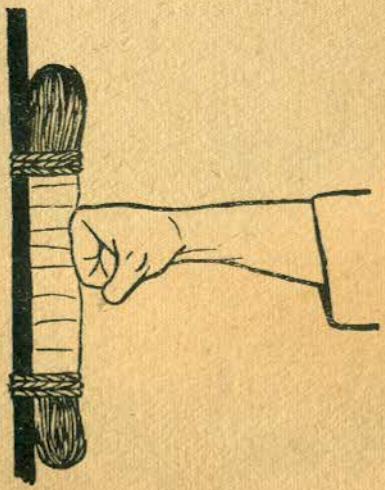
Dans la même position, flexion des jambes plus accentuée, frapper le *Sunatawara* (pour cet usage, sac ou cylindre de paille rempli de petits pois secs).

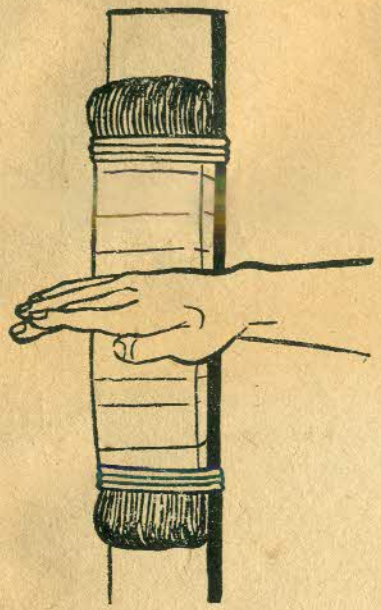
ENTRAINEMENT DU PIED AU MAKIWARA

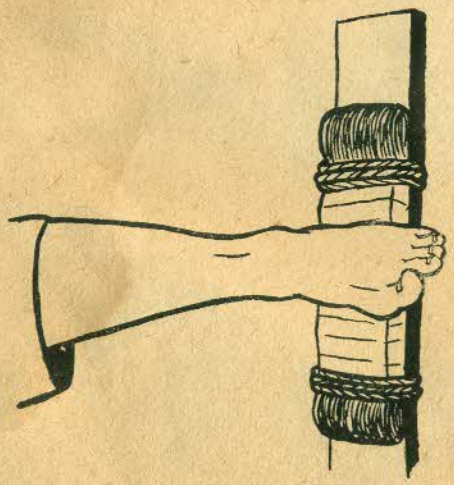
Le bol et les côtés du pied comme le talon s'entraînent au *Makiwara;* le dessus du pied au *Sunatawara.*

La frappe se fait en levant d'abord le genou, puis en portant le coup avec le pied. Une fois le genou levé, le coup de pied doit partir instantanément. Cette façon de frapper devient vite, avec l'entraînement, d'une rapidité foudroyante.

L'entraînement du pied se fait d'abord pieds nus, ensuite avec chaussures.







LE KIAÏ ET LES ATÉMIS

Dans notre livre consacré à l'étude de ce cri spécial « qui tue ou qui ranime » (1), nous avons analysé en détail les règles qui président à sa production et à son efficacité. Nous avons appris comment s'entraîner et produire ce cri particulier qui paralyse l'adversaire et dans certains cas peut même le faire tomber en syncope.

Rappelons brièvement que le Kiaï signifie « *union des esprits* »; la direction unique de la pensée permettant le jaillissement spontané de la force latente qui anime tout être vivant. Dans un combat par exemple, si des pensées de crainte, d'orgueil, de vengeance, etc..., nous habitent, notre esprit n'est pas libre, la voie est encombrée et l'impulsion naturelle ne peut plus jaillir directement, d'où perte de vitesse, par conséquent de force et d'efficacité.

Il n'est pas douteux que pousser un Kiaï à l'instant de la percussion d'un atémi est de nature à communiquer à celui-ci plus d'efficacité. La liaison physique et mentale étant plus étroite, la précision et la rapidité sont accrues.

Pratiquement, notons que le Kiaï qui accompagne un atémi n'a rien du cri de guerre; il est essentiellement bref et sourd, il n'agit pas autrement sur l'adversaire que par l'efficacité plus grande qu'il communique au coup porté dans le même instant. Son rôle est de galvaniser les énergies.

(1) « Techniques Secrètes de Réanimation » *(Le livre du Kiaï et des Kuatsu)*.

LE SECRET DU REGARD

Nous n'avons cessé de répéter : *Ne quittez pas un instant du regard les yeux de l'adversaire.* Par ce moyen, en dehors de l'influence très importante que la fixation de ses yeux par un regard ferme et pénétrant peut avoir sur l'ennemi à l'instant décisif, car il peut lire ainsi votre implacable détermination, on peut en outre obtenir de précieuses indications.

A la suite de multiples observations nous avons remarqué que la pupille d'une personne effrayée se dilate considérablement, d'où d'ailleurs l'expression « les yeux agrandis par l'épouvante », au contraire celle d'une personne en proie à la colère se contracte. Ainsi, de proche en proche, nous avons pu déterminer qu'au moment du combat l'observation de la pupille de l'adversaire était très utile : si elle se dilate, il est hésitant, influencé par votre détermination, de toute façon il n'attaquera pas pendant que la pupille se dilate; au contraire si la pupille se contracte, c'est la marque certaine que sa détermination s'affirme, il attaquera pupille contractée.

Pour un observateur attentif la vie quotidienne fournira de multiples exemples de cette théorie. Le mécanisme de la pupille échappe à l'action de la volonté chez le commun des mortels, et le plus habile à dissimuler ses intentions sera trahi par ses yeux.

LES PRESSIONS

Des pressions pour comprimer les nerfs et les muscles et provoquer d'intolérables douleurs peuvent être exercées sur diverses parties du corps. Elles ont pour objet de faire abandonner à l'adversaire une prise qui vous mettait en difficulté.

On distingue trois sortes de pressions :

a) La pression appuyée simple (sur les nerfs) ;

b) La pression appuyée en tournant (sur les surfaces musculaires) ;

c) La pression brusque relâchée (plexus).

Les pressions s'exercent avec la deuxième articulation des doigts du poing fermé, avec la deuxième articulation de l'index seul dépassant le poing fermé, avec la deuxième articulation du majeur dépassant le poing fermé (Oni-Ken, le poing démon), avec le coude.

CARACTÉRISTIQUES DES PRESSIONS APPUYÉES

Pour qu'une pression soit efficace, elle doit être *ferme, profonde, prolongée.* Plus la pression est profonde, plus elle a de chance d'atteindre et de comprimer les nerfs; d'autre part, la douleur augmente en fonction directe de la force de la pression et de sa durée.

Plus la surface comprimée est faible, plus la douleur est grande. Cela est aisé à comprendre : si nous appuyons la main ouverte sur la face interne de la cuisse par exemple, aucune

douleur ne sera ressentie. En effet la pression exercée par le bras et le corps tout entier est transmise à la cuisse répartie sur toute la surface de la main qui appuie; par contre, si nous exerçons la même pression avec la deuxième articulation des doigts du poing fermé, la douleur devient instantanément insupportable : la surface de pression qui était approximativement de l'ordre de 100 cm^2 est réduite à 3 cm^2 environ.

L'effort d'une pression peut être augmenté par la répétition sur le même point *sans* qu'il y ait eu *interruption* mais seulement un *bref relâchement*, et par la torsion.

La torsion est une pression qui s'exerce en tournant ce qui a pour effet de froisser plus profondément, car il faut appuyer, encore davantage, et de comprimer plus efficacement muscles et nerfs.

Les pressions *appuyées* simples et en tournant s'exercent sur toutes les parties du corps les plus sensibles, notamment la face interne des membres, l'intérieur des articulations... pour la tête : les yeux, les côtés du cou, derrière et sous l'oreille à l'angle de la mâchoire dans le creux mastoïdien.

CARACTÉRISTIQUES DES PRESSIONS BRUSQUES

Les pressions *brusques* doivent être considérées à part, elles échappent aux règles énoncées ci-dessus au sujet de la profondeur et de la durée. Leur but n'est pas de causer la douleur mais de couper la respiration. Les pressions brusques s'exercent soit avec le talon de la main, soit avec le poing, dans le creux de l'estomac et dans le dos à la base des côtes sur les reins.

Il s'agit de pression et non pas de coup, il n'y a donc pas le moindre recul et la main ou le poing partent *en contact*, et *s'enfoncent brusquement, vivement.* Avec un peu d'entraînement cette sorte de pression avec le poing ou le talon de la main est très efficace, exécutée au moment où l'adversaire est en expiration, vers la fin de son expiration, elle le *vide* littéralement, et lui *coupe la respiration*, créant l'opportunité pour se dégager et appliquer un *atémi.*

LES PINCEMENTS

Venant dans l'ordre, après les pressions, les pincements peuvent aussi s'avérer fort utiles pour faire lâcher prise.

Les zones favorables aux pincements sont à peu de choses près les mêmes que pour les pressions, et chacun, sur son propre corps, découvrira rapidement les plus efficaces.

La seule indication que l'on puisse donner sur les pincements après avoir indiqué comment pincer, est la suivante : *puissance.* Toute la valeur du pincement, la place ayant été bien choisie, réside dans la force de « *la pince* »; c'est pourquoi il convient d'entraîner particulièrement les mains. Le meilleur entraînement,

s'il est persévérant et consciencieux, consiste à pétrir une boule de papier. La répétition de cette simple chose est susceptible de donner à la main et aux doigts une redoutable puissance de serrage, à partir de laquelle les pincements deviendront d'une efficacité instantanée.

COMMENT PINCER ?

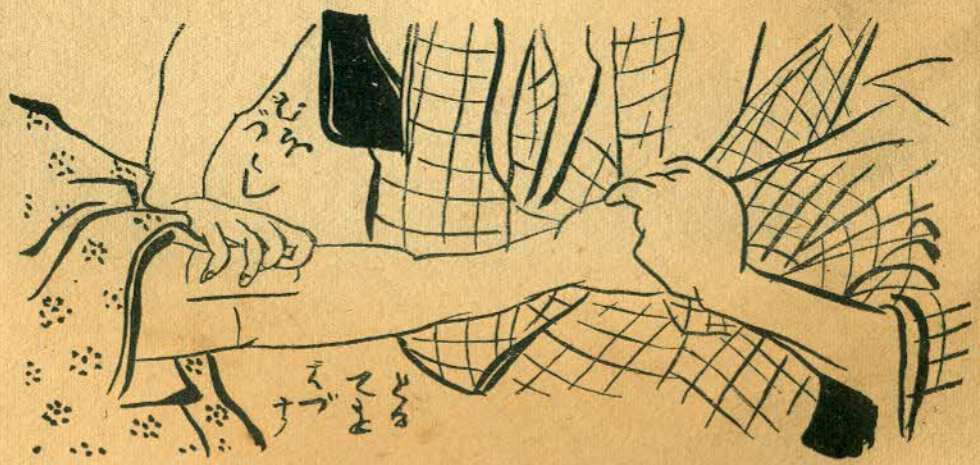
a) Le poing fermé, le pouce détaché, pincer entre la face intérieure de la première articulation et la face latérale de la deuxième articulation de l'index replié.

b) Entre l'extrémité du pouce et de l'index.

c) Entre l'extrémité du pouce et la pointe des autres doigts étroitement réunis.

OU PINCER ?

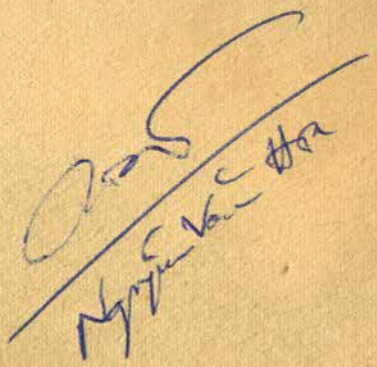
La face interne des membres (cuisse, mollet, biceps, avant-bras), pectoraux à leur base près du bras, les parties, les muscles du cou, les sternocléidomastoïdiens, les lèvres, la base de l'articulation du pouce, en plein muscle : entre le pouce et l'index.


むらづくし
どるてよえづナ

POINTS VITAUX

I

FACE ANTÉRIEURE



LES POINTS VITAUX

Les tableaux que nous avons élaboré et que nous allons donner dans ce livre n'ont jamais été publiés auparavant, leur mise au point nous a demandé beaucoup de recherches. Il faut en effet se souvenir qu'il n'existait jusque-là que fort peu de précision écrite sur la localisation exacte des quelques points vitaux décrits et peu d'indications sur les effets déterminés par l'attaque de ces points.

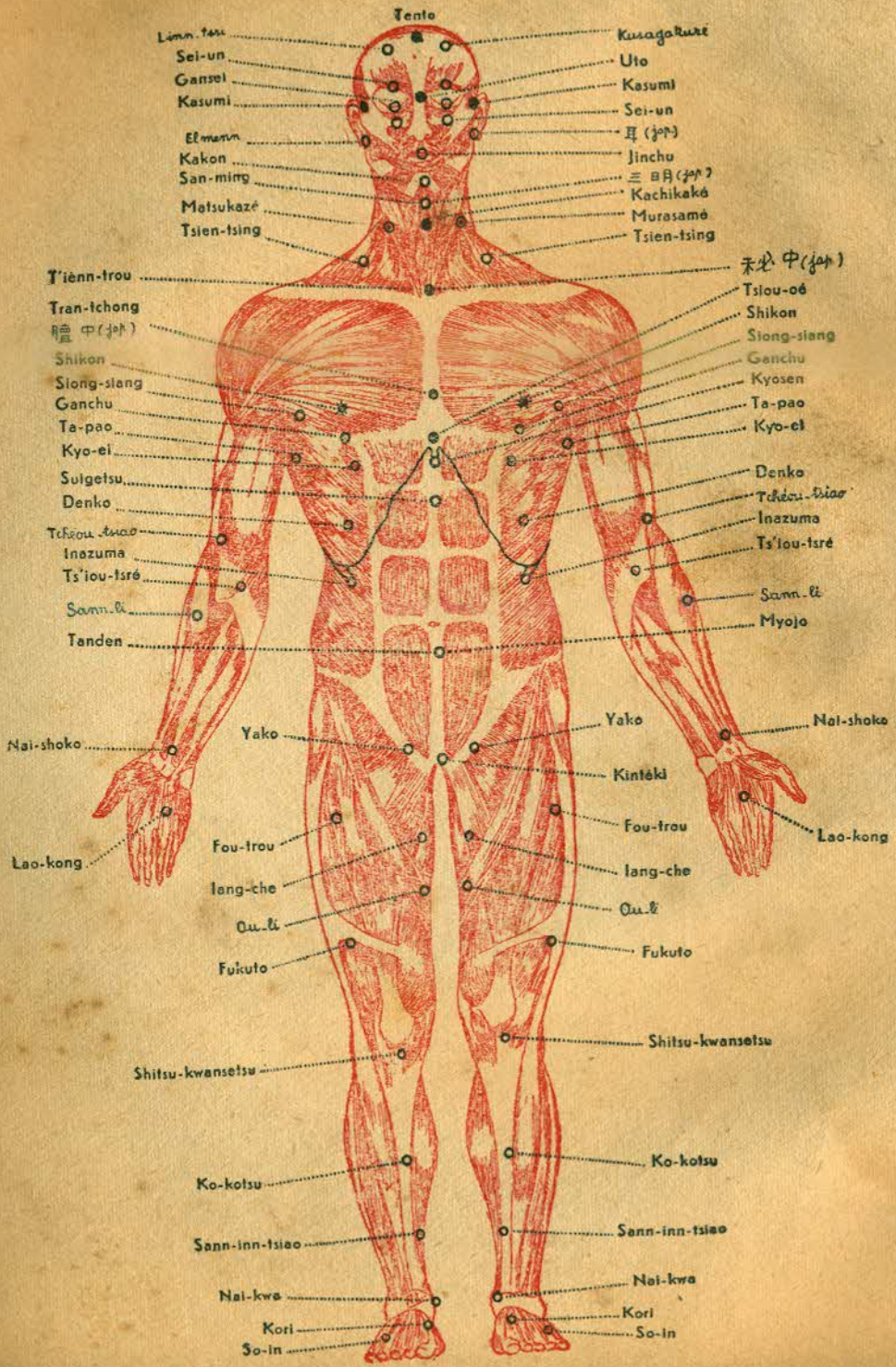
Or, dire qu'il existe sur telle partie du corps un point vital qui frappé d'un *atémi*, peut provoquer la mort, et aussi inutile qu'un canon sans obus. Encore faut-il savoir non seulement l'emplacement précis du point en question, mais aussi la façon de l'attaquer.

Là encore vaut-il mieux connaître de façon parfaite un ou deux points bien précis sur chaque partie du corps et savoir les attaquer efficacement, qu'une multitude de points vaguement localisés.

POINTS VITAUX (Face antérieure)

NOM CHINOIS ou JAPONAIS	LOCALISATION ANATOMIQUE	EFFET DÉTERMINÉ
Tento (Jap.)	Fontanelle antérieure.	Mort
Lan-tsri (Chin.) **Kusagakuré** (Jap.)	Point situé droit au-dessus de la prunelle à trois fois et demi la longueur de l'œil.	Paralysie momentanée de la partie du corps correspondante.
Sei-un (Jap.)	Point situé au milieu du rebord orbital (au-dessus et au-dessous de l'œil droit et gauche), à l'émergence des nerfs sus et sous-orbitaire.	Evanouissement
Uto (Jap.)	Point situé entre les sourcils.	Mort
Gansei (Jap.)	Globe oculaire.	Evanouissement Douleur vive
Kasumi (Jap.)	Point antéro-supérieur du pavillon de l'oreille sur l'écaille du temporal (nerf auriculo-temporal).	Mort
El-menn (Chin.)	Point situé sur le nerf auriculo-temporal en avant du conduit auditif externe.	Douleur vive Evanouissement
Jinchu (Jap.)	Sillon sous-nasal.	Evanouissement Mort
Kakon (Jap.) **Tchreng-tsiang** (Chin.)	Sillon mento-labial.	Evanouissement
San-ming (Chin.)	Pointe du menton.	Evanouissement
Kachikaké (Jap.)	Point situé sur le larynx (pomme d'Adam).	Mort
Matsukazé (Jap.)	Partie moyenne du muscle sterno-cléidomastoïdien, côté droit du cou, sur le trajet de l'artère carotidienne (corpuscule carotidien).	Evanouissement Mort
Murasamé (Jap.)	Même point sur le côté gauche du cou.	
Tsien-tsing (Chin.)	Point situé de part et d'autre du cou sur le bord antérieur du trapèze.	Douleur vive

T'iènn-trou (Chin.)	Point situé à la base du cou dans le creux sus-sternal.	Mort
Tran-tchong (Chin.)	Point situé sur la partie inférieure du sternum, à 10 cm environ de la pointe.	Mort
Shikon (Jap.)	Point situé aux environs immédiats du mamelon droit et gauche.	Mort
Siong-siang (Chin.)	Point situé à l'extrémité extérieure du pectoral droit et gauche, près du bras correspondant.	Douleur vive Evanouissement
Ganchu (Jap.)	Région située au-dessous des mamelons droit et gauche.	Evanouissement
Ta-pao (Chin.)	Point situé sur le côté latéral de la poitrine à environ 4 travers de doigts sous le creux des bras droit et gauche.	Evanouissement
Kyo-ei (Jap.)	Point situé sur la ligne axillaire antérieure du 5^{me} espace intercostal (à droite et à gauche).	A gauche : Mort A droite : Evanouissement
Tsiou-oé (Chin.)	Point situé sur l'extrémité inférieure du sternum à 2 cm de la pointe.	Mort
Kyosen (Jap.)	Point situé sur l'appendice xiphoïde du sternum à son extrémité.	Evanouissement
Suigetsu (Jap.)	Plexus solaire.	Evanouissement
Denko (Jap.)	Point situé au 7^{me} espace intercostal sur la ligne mammaire (à droite et à gauche).	Evanouissement
Inazuma (Jap.)	Point situé contre l'extrémité inférieure des bouts libres des 11^{me} et 12^{me} côtes (fausses côtes).	Evanouissement
Tchéou-tsiao (Chin.)	Point situé à quatre travers de doigts de l'extrémité antéro-inférieure du biceps droit et gauche.	Paralysie momentanée du bras.
Ts'iou-tsré (Chin.)	Point situé dans le pli du coude (gouttière bicipitale interne).	Douleur vive. Ouverture de la main. Paralysie momentanée du bras.
Sann-li (bras) (Chin.)	Point situé sur la face antéro-supérieure du premier radial externe de l'avant-bras (droit et gauche).	Paralysie momentanée du bras.


Tento
Limn-tsu
Sei-un
Gansei
Kasumi
Elmenn
Kakon
San-mimg
Matsukazé
Tsien-tsing
Kusagakuré
Uto
Kasumi
Sei-un
耳 (jap)
Jinchu
三 日月 (jap)
Kachikaké
Murasamé
Tsien-tsing
T'iénn-trou
未史 中 (jap)
Tran-tchong
膻 中 (jap)
Shikon
Siong-siang
Ganchu
Ta-pao
Kyo-ei
Suigetsu
Denko
Tchéou-tsiao
Inazuma
Ts'iou-tsré
Sann-li
Tanden
Tsiou-oé
Shikon
Siong-siang
Ganchu
Kyosen
Ta-pao
Kyo-ei
Denko
Tchéou-tsiao
Inazuma
Ts'iou-tsré
Sann-li
Myojo
Nai-shoko
Yako
Kintéki
Fou-trou
Iang-che
Ou-li
Fukuto
Lao-kong
Shitsu-kwansetsu
Ko-kotsu
Sann-inn-tsiao
Nai-kwa
Kori
So-in

Myojo ou Tanden (Jap.)	Point situé à 3 cm environ au-dessous de l'ombilic, sur la ligne médiane.	Evanouissement
Nai-shoko (Jap.)	Point situé sur la gouttière du poul aux poignets droit et gauche.	Evanouissement Paralysie momentanée de la main et de l'avant-bras.
Lao-kong (Chin.)	Point central de la paume de de la main.	Evanouissement
Yako (Jap.)	Point situé à deux doigts en dehors de l'épine du pubis de part et d'autre (cordon testiculaire).	Evanouissement
Kintéki (Jap.)	Testicules.	Evanouissement
Fou-trou (Chin.)	Point situé sur la partie supéro-antérieure-externe de la cuisse droite et gauche.	Paralysie momentanée de la jambe.
Iang-che (Chin.)	Point situé sur la face supéro-interne de la cuisse droite et gauche.	Evanouissement
Ou-li (jambe) (Chin.)	Point situé sur la face interne de la cuisse, partie inféro-antérieure.	Evanouissement
Fukuto (Jap.)	Point situé sur la face antéro-latérale de la cuisse, au-dessus du bord supérieur de la rotule, par une paume de main en travers.	Paralysie momentanée de la jambe. Evanouissement
Shitsu-kwansetsu (Jap.)	Point situé entre la rotule et la tubérosité antérieure du tibia (tendon rotulien).	Evanouissement
Ko-kotsu (Jap.)	Point situé sur la partie moyenne de la crête du tibia.	Evanouissement
Sann-inn-tsiao (Chin.)	Point situé sur la face interne du tibia à une largeur de main environ de la cheville.	Evanouissement
Nai-kwa (Jap.)	Point situé sur la malléole interne du tibia.	Evanouissement
Kori (Jap.)	Point le plus éminent du dos du pied.	Evanouissement
So-in (Jap.)	Tubercule du 5me métatarse sur le bord externe du pied.	Evanouissement

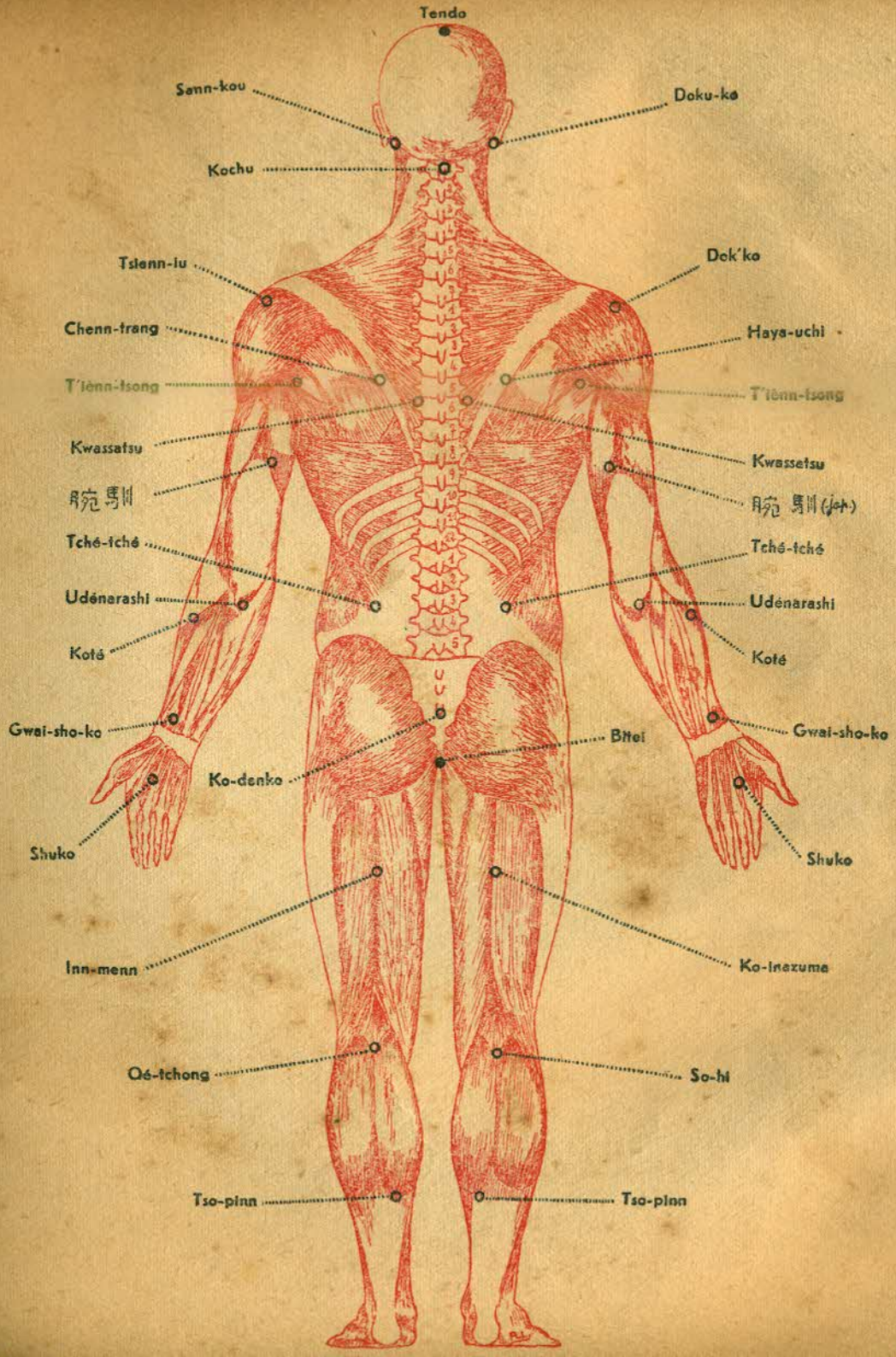
POINTS VITAUX

II

FACE POSTÉRIEURE

POINTS VITAUX (Face Postérieure)

NOM CHINOIS ou JAPONAIS	LOCALISATION ANATOMIQUE	EFFET DÉTERMINÉ
Tendo (Jap.)	Point situé au sommet de la voûte du crâne sur la suture pariétale (Apex crânien).	Mort
Doku-ka (Jap.) **Sann-kou** (Chin.)	Point situé sous le lobule de l'oreille, près de l'angle de la mâchoire.	Evanouissement
Kochu (Jap.)	Fossette occipitale.	Mort. Evanouissement.
Dok'ko (Jap.) **Tsienn-iu** (Chin.)	Fosse glénoïde.	Evanouissement
Haya-uchi (Jap.) **Chenn-trang** (Chin.)	Point situé entre le 3me et le 4me espace intercostal sur le bord interne de l'omoplate (correspond à la bifurcation bronchique).	Evanouissement
T'iènn-tsong (Chin.)	Point situé sur le muscle « petit rond ».	Evanouissement
Kwassatsu (Jap.)	Points situés de chaque côté et entre les apophyses transverses des 5me et 6me vertèbres dorsales.	Evanouissement
肘宛 馬川 (Jap.)	Point situé sur le nerf radial dans la gouttière tricipitale.	Paralysie momentanée du bras. Evanouissement.
Tché-tché (Chin.)	Point situé de part et d'autre des apophyses transverses de la 3me vertèbre lombaire à 6 cm environ de celle-ci.	Evanouissement
Udénarashi (Jap.)	Point situé sur la saillie olécrâne du coude.	Evanouissement
Koté (Jap.)	Point situé sur la face supéro-externe de l'avant-bras (face postérieure).	Paralysie momentanée du bras. Evanouissement
Gwai-sho-ka (Jap.)	Point situé sur la face dorsale du poignet, diamétralement opposé à la gouttière du poul.	Evanouissement Paralysie momentanée de la main.


Tendo
Sann-kou
Doku-ko
Kochu
Tsienn-iu
Dek'ko
Chenn-trang
Haya-uchi
T'iènn-tsong
T'iènn-tsong
Kwassatsu
Kwassetsu
肩貞
肩貞 (Jeh)
Tché-iché
Tché-iché
Udénarashi
Udénarashi
Koté
Koté
Gwai-sho-ko
Gwai-sho-ko
Bitei
Ko-denko
Shuko
Shuko
Inn-menn
Ko-inazuma
Oé-tchong
So-hi
Tso-pinn
Tso-pinn

Shuko (Jap.)	Point central du dos de la main.	Paralysie momentanée de la main ou évanouissement.
Ko-denko (Jap.)	Point situé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale.	Evanouissement
Bitei (Jap.)	Région sacro-coccygienne.	Mort
Ko-inazuma (Jap.) **Inn-menn** (Chin.)	Point central de la ligne médiane sur la surface dorsale de la cuisse.	Paralysie momentanée de la jambe. Evanouissement
So-hi (Jap.) **Oé-tchong** (Chin.)	Point central du creux poplité.	Paralysie momentanée de la jambe. Evanouissement
Tso-pinn (Chin.)	Point situé sur la partie inférieure du mollet, vers l'intérieur de la jambe.	Evanouissement

2me Partie

JIU-JITSU
SELF-DÉFENSE

TECHNIQUE DE BASE

Dans les deux sections de ce livre : la partie consacrée aux « *atémis* », et celle qui traite du « *Jiu-Jitsu* », il s'agit avant tout de self-défense, nous ne devons pas le perdre de vue. Il convient donc d'ajouter à ces techniques une étude sur la tactique du combat, les déplacements, l'attitude générale, l'esprit, le « tourner du corps », les différentes gardes...

Sans avoir, au préalable, parfaitement assimilé ces connaissances sur le comportement mental et physique au cours du combat, il serait parfaitement vain d'apprendre une impressionnante série de prises et de coups, ils resteraient sans efficacité.

ATTITUDE FONDAMENTALE

L'attitude fondamentale pour aborder le combat est la même que pour le *Karaté-Do* et les autres *arts martiaux*, il faut y veiller avec la plus grande attention; de l'attitude dépend le déplacement par conséquent la rapidité et l'efficacité de l'action dont elle est la base même; avant de l'étudier par le détail, voici la définition la meilleure et la plus brève que nous en ayons trouvé :

« *Se tenir droit sans raideur, sans fléchir sur les reins et sans pencher la tête; les pieds légèrement ouverts; enfin avoir toute sa présence d'esprit* » *(Yokoyama)*.

Les grands *Maîtres de l'Epée*, ceux du *Karaté-Do*, et de l'*art du Kiaï*, ont toujours enseigné que l'attitude fondamentale était parfaitement droite, le menton rentré, la tête, le cou et le tronc dans le prolongement l'un de l'autre, la bouche fermée, l'air aspiré par les narines; tout cela favorise la présence d'esprit et la libre circulation de l'énergie dans la colonne vertébrale.

LES YEUX : fermement fixés sur ceux de l'adversaire ne le perdent pas de vue un seul instant.

LE HAUT DU CORPS : La tête droite sans raideur, jamais inclinée sur les côtés, en avant ou en arrière, les dents non serrées, la bouche close. Les épaules parallèles au sol tombent naturellement, relâchées. Le buste est bien droit, perpendiculaire au sol, d'une façon rigoureuse même pendant les déplacements, il ne doit jamais être penché dans quelque direction que ce soit.

LES BRAS ET LES MAINS : étendus le long du corps sur les côtés, sans raideur, les poings fermés ramenés devant le haut des cuisses y *reposent*, les paumes tournées vers l'intérieur.

LES JAMBES : non raidies sont à l'écartement des épaules, pieds ouverts naturellement, le poids du corps également réparti sur les deux jambes.

LA FORCE : concentrée dans le *Saïka-Tanden;* garder le bas-ventre plein de force est un sûr moyen de maintenir l'énergie sous pression.

L'ESPRIT : Tout projet précis doit être écarté, ne pas se laisser influencer par l'attitude adoptée par l'adversaire, ses gestes ou ses paroles, restez parfaitement neutre et calme, la seule chose qui comptera sera son attaque qui entraînera instantanément votre riposte; nous étudierons par la suite comment anticiper sur l'action de l'adversaire et le réduire à merci avant qu'il ait pu porter un seul coup.

RESPIRATION : Contrôlez la respiration, ne laissez l'air s'échapper qu'à bon escient, inspirez profondément, remplissez le *tanden* d'air et de force, ne vous laissez pas surprendre à vide: si vous attaquez, attaquez à plein.

LES DÉPLACEMENTS

Les pieds se déplacent au ras du sol, ils glissent. Dans la marche ordinaire, les pieds s'élèvent alternativement, influençant le centre de gravité qui monte et descend; ici, au contraire, il reste parallèle au sol.

Les déplacements sont brefs et rapides; la distance entre les deux pieds reste toujours sensiblement la même, ainsi la stabilité n'est pas affectée. Cette distance, différente pour chacun de nous, ne doit être ni trop grande ni trop brève : les pieds trop écartés nuiraient à la rapidité du déplacement, trop rapprochés la stabilité serait compromise. Or l'efficacité de la défense et de l'attaque dépend étroitement de la mobilité et de la stabilité. La mobilité est essentielle pour, en toutes circonstances, être à même de se déplacer rapidement dans toutes les directions, se mettre hors d'atteinte et se placer instantanément dans la meilleure position et la meilleure distance pour contre-attaquer.

Sans bonne stabilité, pas de mouvement ni de coup vraiment assurés, il leur manquera la précision et la puissance.

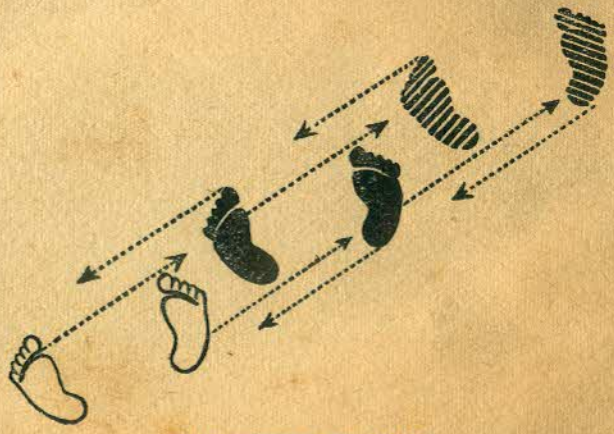
Un juste milieu doit par conséquent être recherché pour l'écartement des pieds, cette distance une fois bien déterminée, il faut s'entraîner à la retrouver automatiquement après chaque déplacement et dans toutes les positions, en tournant à gauche ou à droite, en reculant ou avançant, de même après un pas sur la gauche ou sur la droite.

Les pieds ne se croisent jamais comme dans la marche ordinaire, ainsi par exemple si nous voulons nous déplacer sur le côté gauche, nous ferons un demi-pas latéral sur la gauche et le pied droit viendra instantanément prendre la place laissée libre par le pied gauche, et ainsi de suite.

Pour un déplacement latéral rapide sur la droite par exemple, il faut d'un mouvement vif amener le pied gauche contre le pied droit et celui-ci, comme bousculé, se déplace à son tour d'un demi-pas sur la droite. Le déplacement des deux pieds ne doit pas former deux mouvements distincts, mais bien un seul simultané et rapide comme l'éclair.

De même pour avancer : un pied glisse en avant, frôlant le sol, les orteils dirigés vers l'assaillant, le pied arrière lui est perpendiculaire, c'est l'avancée de l'escrime.

En avant, en arrière.



Déplacement en biais.

Déplacement latéral.

L'ESPRIT DU COMBAT

En combat, une seule chose compte : l'action et son résultat; aussi doit-elle être précise et efficace. Les paroles, les gestes, voire les invectives de l'adversaire doivent vous laisser parfaitement insensible; en tenir compte serait leur accorder une partie de votre attention qui risquerait fort de vous manquer à l'instant décisif.

Vous devez demeurer imperturbable, uniquement occupé à saisir l'instant de l'attaque pour agir et porter un coup décisif.

Cette impersonnalité de la pensée qui s'attache strictement à l'essentiel, l'attaque elle-même non la feinte, et vous fait agir avec une sobriété de gestes qui n'a d'égale que leur précision, permet à tout instant de parer à l'imprévu, car la pensée n'est encombrée d'aucune idée préconçue, d'aucun désir, d'aucune crainte; vous êtes prêt, dans le sens le plus complet du terme : mentalement et physiquement.

Mentalement, parce que la voie de l'esprit est libre; physiquement, parce qu'aucune force intentionnelle n'est dirigée dans un membre plus que dans un autre; tous cependant sont prêts à l'action instantanée.

Vous devez saisir la moindre occasion, la plus petite ouverture, la plus légère faute de l'adversaire et l'exploiter au maximum, à fond, impitoyablement. Tel est l'esprit du combat.

LA TACTIQUE DU COMBAT

« *Faites toujours face à l'adversaire, mais ne faites jamais face à son attaque.* »

Pour cela, tourné vers lui de trois quart, les orteils du pied avancé suivent la direction de l'adversaire dans tous ses déplacements et restent toujours tournés vers lui, les yeux ne le quittent pas un instant.

Garder l'attention constamment en éveil, plus l'adversaire est rapproché, plus l'esprit doit être en alerte; contrôler la respiration, rester calme, droit.

D'entrée, déplacez-vous comme cela vous a été indiqué page 81, de façon à l'obliger, s'il veut vous atteindre, à faire un pas en avant; ce faisant, il créera immanquablement une opportunité qu'il faudra utiliser dans l'instant.

L'acuité de votre esprit entraîné vous permettra de saisir la moindre interruption, faute ou défaillance, le moindre « trou » entre deux mouvements de l'adversaire; « *l'esprit du combat* » *consiste à exploiter cette fraction de seconde au maximum, impitoyablement à fond;* ici pas de sentiment, c'est un combat : le plus faible sera vaincu.

LES FORMES D'ATTAQUE :

Le grand principe de l'attaque : « *attaquer le vide avec la plénitude* » consiste à passer à l'attaque quand l'adversaire a exhalé sa respiration et au moment où soi-même on est *à plein*, poumons bloqués en inspiration.

« *Kiaï no kakéru* » est le leit-motiv des professeurs d'escrimes japonais, en effet foncer à l'attaque avec un Kiaï à l'instant précis où l'ennemi vient d'exhaler sa respiration, est le plus sûr moyen de le prendre en défaut. La respiration conditionne l'action : avant, il y a inspiration; pendant, blocage; en fin d'action, expiration. Par conséquent, les deux instants de choix pour attaquer sont : *avant l'action* ou *immédiatement après.*

De l'application de ce principe sont nées trois formes principales d'attaque qui correspondent aux opportunités les mieux choisies.

1° *L'ANTICIPATION* qui consiste à attaquer l'adversaire :

a) avant qu'il ait esquissé son attaque;

b) à l'instant même où il l'ébauche.

2° *LE CONTRE* qui est un blocage de l'attaque adverse instantanément suivi d'un *atémi* en retour.

3° *L'ESQUIVE* :

a) par effacement du corps avec attaque;

b) par effacement du corps avec déséquilibre forcé de l'adversaire accompagné d'une attaque.

PREMIÈRE FORME : L'ANTICIPATION

a) *Attaque avant que l'adversaire ait esquissé sa propre attaque.*

Cette forme est essentiellement une technique de surprise qui permet d'appliquer une projection ou un atémi bien déterminé à l'avance.

▪ *Si l'adversaire est éloigné de plusieurs pas :*

Distraire son attention en regardant *avec surprise* un point situé derrière lui sur le côté... il relâchera probablement son attention pour se détourner et chercher à voir ce qui vous intrigue...

saisir l'opportunité, bondir aussitôt à ses côtés et le projeter par *O-SOTO-GARI*, cette feinte s'appelle « *Tobi-Komi-Ashi* ».

■ S'il est à deux pas environ, faire, de votre pied arrière, un demi-pas en avant, en tournant sur le bol du pied de l'extérieur vers l'intérieur, de façon à tourner le talon vers l'adversaire, il faut littéralement planter le pied dans le sol pour bien donner l'élan et l'impulsion nécessaire à l'atémi que vous allez aussitôt porter avec le talon de l'autre jambe.

■ S'il est plus près, sans déplacement préalable, porter un atémi du pied au genou ou au bas-ventre, suivre par atémi de la main, du poing, du coude, ou par projection.

■ *Si l'adversaire est à courte distance...*

... à l'instant où vous jugerez son attaque imminente, et avant qu'il ne l'ait même esquissée, poser vivement le pied sur l'un des siens, et des deux mains plaquées sur le haut de sa poitrine près des épaules ou sur celles-ci, le pousser brusquement et *longuement* pour le renverser. S'il ne tombe pas, il se trouvera du moins placé dans une position très désavantageuse, impuissant à parer l'atémi que vous pourrez lui porter du genou libre ou du poing au bas-ventre.

■ Atémi de l'extrémité des doigts aux yeux de l'adversaire, accompagné d'un atémi du pied ou du genou au bas-ventre et suivi d'une projection (*O-SOTO-GARI* par exemple).

■ Noter que l'entrée pour une projection ou l'attaque par *atémi* du pied peut toujours être avantageusement dissimulée par la projection d'un objet quelconque au visage de l'adversaire (clefs, coiffure, poignée de sable, mouchoir, etc...). Même si l'on n'a rien en main, le seul geste brusque de lancer quelque chose au visage ou d'attaquer aux yeux, provoque toujours un réflexe de défense instantané, qui donne l'ouverture que vous cherchez. En effet, la force nerveuse se porte au niveau de l'attaque et, pensant à son visage menacé, l'adversaire le recule et élève un bras, sa force nerveuse et son attention « *montent* », laissant le bas du corps à votre merci; dans ces conditions, un atémi au plexus sera particulièrement efficace.

b) *Attaque à l'instant où l'adversaire ébauche lui-même son attaque.*

Quand l'adversaire ébauche son attaque, *la tuer net* d'un atémi. Voici deux exemples entre mille : il tend la main pour vous saisir, ou recule son poing pour frapper... avant que sa main ne vous ait saisi, avant que son poing ait eu le temps d'achever son mouvement de recul pour l'élan du coup : frapper d'un atémi du pied au genou ou au bas-ventre, de la main au cou ou au visage, ou encore du coude au plexus solaire ou au cœur. Suivre par un nouvel atémi ou une projection.

Le principe, l'esprit de cette technique, étant non point la pensée d'une défense mais celle d'une ouverture pour l'attaque, le réflexe normal eût été, en voyant l'adversaire lever le bras

ou reculer le poing, de se reculer ou de se parer, ici rien de tout cela : avant qu'il n'ait achevé son mouvement, vous avez foncé et placé un atémi.

DEUXIÈME FORME : LE CONTRE

Ici l'attaque de l'adversaire se développe complètement, mais elle n'atteint pas son but, soit par votre déplacement, soit par blocage du coup sur défense de l'avant-bras ou du genou levé. Dès que le coup est bloqué, frapper à votre tour d'un atémi selon l'opportunité, redoubler le coup.

TROISIÈME FORME : L'ESQUIVE

a) *Par effacement du corps avec attaque.*

Esquiver l'attaque adverse par un déplacement du corps réalisé par *Tai-Sabaki* et enchaîner aussitôt par une projection ou un atémi.

L'esquive réalisée grâce au *Tai-Sabaki* a l'avantage de vous permettre d'éviter le coup sans pour autant vous éloigner, elle vous place au contraire, par rapport à l'adversaire, dans une position meilleure pour porter projection ou *atémi*. Vous êtes en effet bien équilibré, droit, le poids également réparti sur les deux jambes, l'adversaire au contraire est déséquilibré par son coup dans le vide.

b) *Par effacement avec déséquilibre forcé accompagné d'une attaque.*

L'esquive est toujours axée sur le déplacement par le *Tai-Sabaki*, mais surtout par une parade de l'avant-bras ou des mains qui saisissent un bras ou une jambe de l'adversaire pour détourner le coup de celui-ci, et le déséquilibrer en tirant. Exemple, il attaque par direct du poing, parer de l'avant-bras et saisir son poignet puis tirer vers l'avant et le bas, il est complètement déséquilibré en arrière... frapper alors d'un *atémi* ou porter une projection *(figures page 89)*.

TACTIQUE DU COMBAT SUR ATTAQUE DE PLUSIEURS ADVERSAIRES

Dans une attaque simultanée de plusieurs adversaires, il convient d'adopter une garde basse; juger d'un coup d'œil quel est le plus proche de vos antagonistes et frapper le premier d'un *atémi* du pied, bas... puis foncer aussitôt pour porter un deuxième *atémi* du pied... se déplacer et attaquer le suivant par le même procédé... foncer en poussant le Kiaï ou en criant sur le plus proche et frapper enfin avec *atémis* des bras...

L'ANTICIPATION

L'habitude de l'attention soutenue qui permet à l'esprit d'être tout entier à ce qu'il fait, met en lumière une foule de détails qu'une observation moins « attentive » eût laissé échapper. C'est

ainsi que par l'entraînement au Judo et plus particulièrement au Karaté, on arrive à saisir, à sentir, à prévoir les mouvements de l'adversaire. Le recul de ce pied, cet imperceptible déplacement ou frémissement du bras, ce coup d'œil... etc... tout cela doit correspondre instantanément pour vous à autant de messages parfaitement clairs et significatifs. Ils indiquent ce qui va se passer, l'attaque et sa direction, d'une façon aussi certaine que si l'on assistait à un film déjà vu.

Cependant ces multiples indices, s'ils n'échappent pas à votre esprit, ne sont pas pris et examinés un à un, ils se fondent au contraire dans un ensemble. Le mental enregistre tout et le traduit par un sentiment extrêmement précis de l'avenir immédiat lequel conditionne aussitôt votre comportement actuel.

En d'autres termes, par une merveilleuse synthèse, le cerveau traduit tous les détails observés par un message qui indique que l'adversaire va frapper du pied droit par exemple, et vous donne la faculté, dans l'instant, d'agir en conséquence et cela juste avant son mouvement.

C'est ainsi que, peu à peu, grâce notamment à l'entraînement au *Kumité* de *Karaté* (combat de *Karaté*), naîtra en vous une sorte de sixième sens, celui de l'anticipation. Vous pourrez de façon inconsciente, vous adapter à la situation et adopter toujours l'attitude la meilleure, car quelques fractions de seconde avant leur exécution, il y aura connaissance des mouvements de l'adversaire. Il est inutile d'insister sur les avantages innombrables qu'offrira cette particulière faculté de l'esprit non seulement en combat mais aussi dans la vie.

LA GARDE

Pour nous, la garde ne ressemble guère aux positions classiques adoptées en boxe.

C'est tout naturel, car notre défense doit s'adapter non à un assaut courtois, obéissant à des règles bien codifiées, mais à un combat *réel* dans lequel l'attaque peut aussi bien venir d'en haut que d'en bas et tous les coups sont possibles.

Nous adopterons la position suivante : de trois quarts par rapport à l'adversaire, une jambe en arrière supportant le poids du corps perpendiculairement, le pied avant est dirigé les orteils vers l'adversaire, le pied arrière lui est perpendiculaire.

La garde sera haute, moyenne ou basse, selon qu'il faudra parer à une attaque visant le haut du corps, le milieu ou le bas.

Voici quelques attitudes typiques qui feront bien comprendre les positions à adopter, leur enchaînement et leur but :

LE TOURNER DU CORPS

Cet effacement du corps par un déplacement circulaire est connu sous le nom japonais de *Taï-Sabaki.* Assez semblable à la feinte du toréador, ce mouvement est plus technique qu'il peut y paraître au premier abord. La maîtrise du *Taï-Sabaki* permet un déplacement parfait et un contrôle constant du centre de gravité.

Une bonne comparaison pour saisir cette façon de tourner le corps est de comparer celui-ci à une porte. Imaginez que nous ouvrions cette porte, un côté reste sur place et pivote autour des gongs, c'est l'axe de rotation; l'autre décrit un quart de cercle ou un demi-cercle autour de cet axe, le rayon est constant; c'est en gros la façon de tourner du *Taï-Sabaki.*

Cependant, si nous étudions ce déplacement en détail, nous nous apercevons que nous pouvons déplacer d'abord l'axe de rotation, les gongs, et tourner ensuite (ouvrir la porte). D'autre part, l'axe de rotation peut être à volonté situé à partir de l'une ou l'autre jambe selon que nous avons décidé d'effacer le corps à droite ou à gauche.

En résumé, le *Taï-Sabaki* peut être exécuté dans toutes les directions; grâce à lui, par un simple mouvement de peu d'envergure, on peut instantanément se trouver prêt à l'attaque ou à la défense. Cette façon de se déplacer doit devenir une seconde nature et il faut s'entraîner quotidiennement.

On distingue trois formes principales : en avant, en arrière, sur le côté, chacune s'exécutant à droite et à gauche.

En AVANT, deux formes :

1° A droite : soit en avançant le pied gauche et en ramenant le pied droit à la place laissée libre par le pied gauche;

2° Soit en pivotant sur le bol du pied droit selon un quart de cercle de gauche à droite, et en avançant le pied gauche selon un quart de cercle de gauche à droite.

A GAUCHE, mouvement homologue :

Première forme : en avançant le pied droit et en ramenant le pied gauche à la place qu'il vient de laisser libre.

Deuxième forme : en avançant le pied droit selon un quart de cercle de droite à gauche et en pivotant sur le bol du pied gauche d'un quart de cercle de droite à gauche.

EN ARRIERE, deux formes :

1° Forme directe : pivoter d'un quart de cercle sur le bol du pied opposé au côté que l'on veut effacer, sur le pied droit si l'on veut effacer le côté gauche, et reculer l'autre pied, ici le gauche, selon un quart de cercle de droite à gauche.

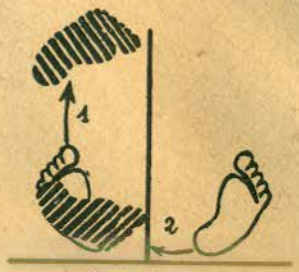
Pour effacer le côté droit : mouvement identique du côté droit avec pivot sur le pied gauche et recul de l'autre jambe.

2° Forme latérale arrière (à droite) recul du pied gauche d'un petit pas sur la gauche et l'arrière, pivot sur le bol de ce pied d'un quart de tour de gauche à droite, recul du pied droit selon un quart de cercle de gauche à droite.

TAI-SABAKI EN AVANT

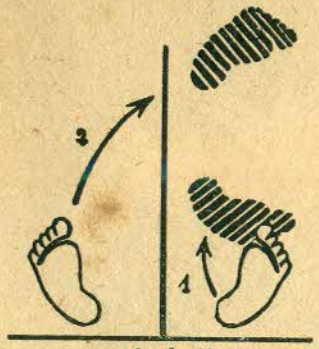
1re Forme :

à gauche (1).

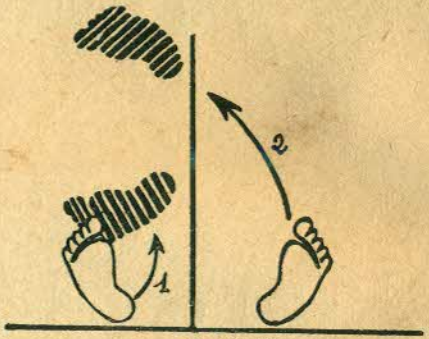


à droite (1).

2e Forme :



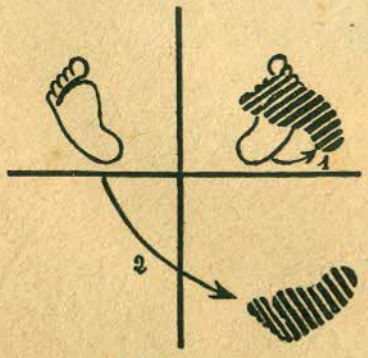
à droite.



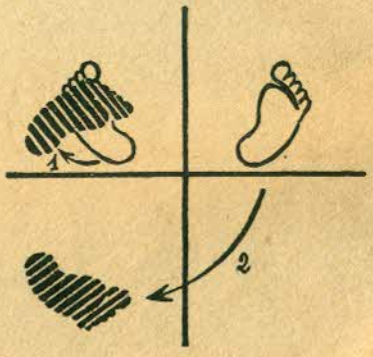
à gauche.

TAI-SABAKI EN ARRIÈRE

Forme directe :



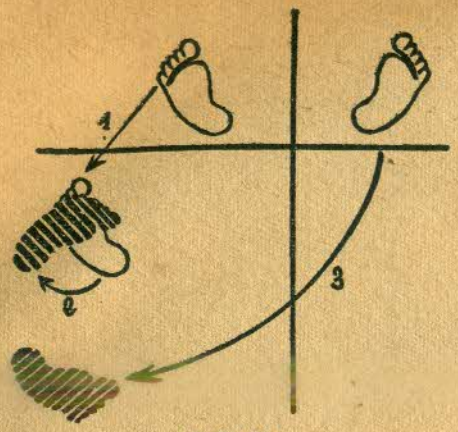
à gauche.



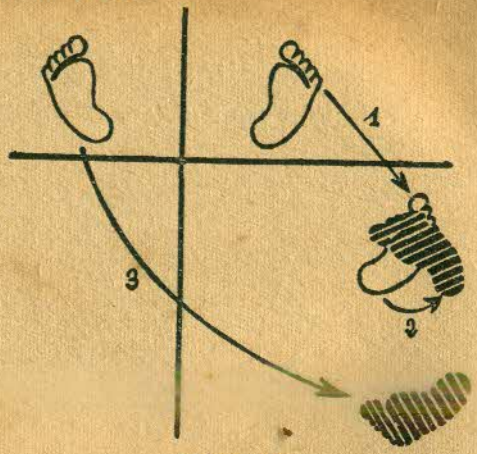
à droite.

(1) par : à droite, il faut comprendre : « en effaçant le côté droit ».
par à gauche, il faut comprendre : « en effaçant le côté gauche ».

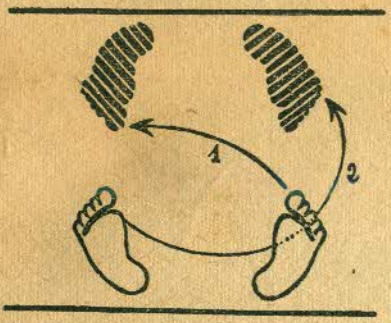
TAI-SABAKI EN ARRIERE. Forme latérale arrière



à droite.

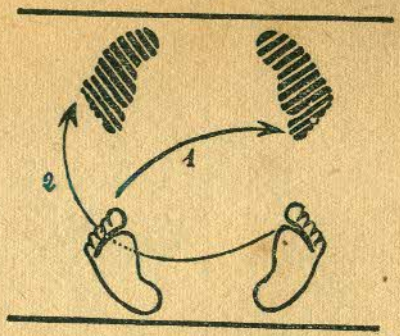


à gauche.

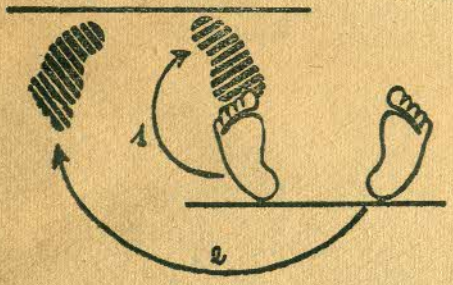


par la gauche.

Volte-face 1re forme

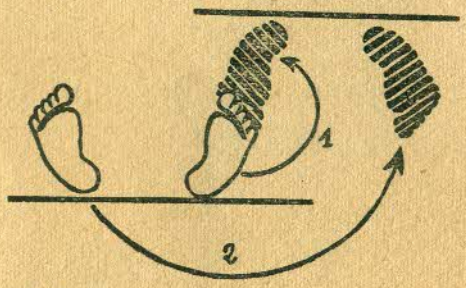


par la droite.

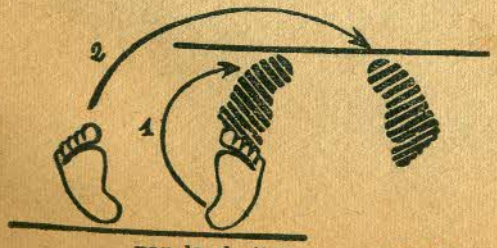


par la droite.

2e Forme (par l'intérieur)

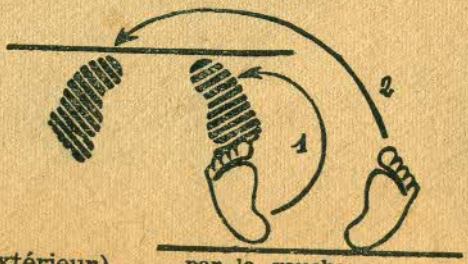


par la gauche.



par la droite.

3e Forme (par l'extérieur)



par la gauche.

ENTRAINEMENT A L'ESQUIVE

1° *SEUL :*

a) Le meilleur entraînement consiste à se déplacer rapidement selon la technique du *taïsabaki* et des pas glissés rapides, en avant, en arrière; le corps bien perpendiculaire au sol. Ensuite, en position naturelle, sans bouger les bras qui restent le long du corps, les mains reposant sur le devant des cuisses, s'incliner vivement à droite ou à gauche comme pour éviter un coup de poing, le buste reste bien droit, il s'incline d'un bloc par flexion des jambes, les yeux restent fixés sur un point déterminé à l'avance et qui représente les yeux de l'adversaire. Même entraînement vers l'arrière, par flexion des jambes et inclinaison du buste en arrière.

b) Même entraînement que le précédent pour l'esquive du buste, mais en s'habituant à élever automatiquement la main du côté opposé à celui qui se baisse : exemple, nous nous entraînons à une esquive pour un coup venant au visage par un direct du droit adverse, pour cela nous inclinons le buste vivement sur notre droite, c'est-à-dire à gauche de l'adversaire, et nous devons aussitôt, dans le même temps, élever le bras gauche, la main ouverte pouce vers le bas, paume vers l'adversaire pour saisir son poignet... en vue de contre-attaquer par un *atémi* du pied gauche par exemple.

2° *AVEC UN PARTENAIRE :*

a) Face à face, en position naturelle, à une distance qui s'obtient ainsi : *tori*, celui qui fera l'attaquant, étend le bras devant lui et applique sa main ouverte contre la joue d'*uké* : le bras tendu, la pointe des doigts doit arriver au milieu de la joue.

... Alors, sur un rythme inégal et d'un mouvement relativement lent au début pour, avec l'entraînement, devenir progressivement très rapide, *tori* décrivant un large cercle latéral du bras droit ou gauche vient frapper *uké* d'une giffle au visage, main ouverte, doigts légèrement écartés et détendus... Mais *uké*, sans bouger les pieds esquive par une flexion du tronc et des jambes en arrière. La tête, le cou et le tronc s'effacent vers le bas et l'arrière d'un seul bloc, bien droits, les yeux ne cessent de fixer les yeux de *tori*... Le coup évité, *uké* revient en position initiale, et l'entraînement continue. Le but de cet entraînement est d'obtenir une esquive réflexe contre une attaque imprévue.

b) Armé d'un tube de carton rigide assez épais, d'une longueur d'environ un mètre dix (quand l'entraînement sera suffisant, ce tube de carton pourra être échangé avec un solide bâton), *tori* prend la distance en tenant son arme à deux mains, les bras étendus devant lui, l'autre extrémité du tube posée sur la tête d'*uké*. Ensuite, il recule de deux pas, *uké* est en position naturelle face à *tori* tenant son arme devant lui dirigé vers *uké*, les bras tendus; tous deux se fixent dans les yeux... brusquement *tori* élève son arme au-dessus de sa tête, en faisant un pas en avant, et faisant un deuxième pas, l'abat vivement sur la tête d'*uké* comme pour le

fendre en deux d'un coup de sabre... *uké* évite le coup par *taïsabaki* à droite ou à gauche. *Uké* peut exécuter ce *taïsabaki* de deux façons, soit en faisant un pas en avant du pied droit ou gauche au moment où *tori* élève son arme, et en ramenant l'autre pied à la place laissée libre par le précédent, cette dernière manœuvre s'exécute au moment où *tori* abat son arme, et s'accompagne de l'effacement du corps; soit, s'il est pris de court, en pivotant de l'extérieur vers l'intérieur sur le bol de l'un des pieds et en reculant vivement l'autre selon un quart de cercle avec effacement du corps; le mouvement fini, *uké* doit se trouver très exactement perpendiculaire à sa position initiale.

LES ATTAQUES ET LEURS DÉFENSES

ATTAQUES DE FACE
LEURS DÉFENSES

— POUSSÉE A LA POITRINE
— PRISE AU REVERS AVEC UNE MAIN
— PRISE AUX REVERS A DEUX MAINS
— PRISE AUX REVERS INVERSÉE
— PRISE A LA MANCHE OU AU BRAS AU-DESSUS DU COUDE
— PRISE A LA MANCHE OU AU BRAS AU-DESSOUS DU COUDE
— PRISE AU POIGNET AVEC UNE MAIN
— PRISE AU POIGNET INVERSÉE
— PRISE AUX POIGNETS A DEUX MAINS
— PRISE AUX CHEVEUX
— PRISE A LA GORGE A UNE MAIN
— PRISE A LA GORGE A DEUX MAINS
— CEINTURE AVANT SOUS LES BRAS
— CEINTURE AVANT SUR LES BRAS
— PRISE AUX JAMBES

DÉFENSE CONTRE POUSSÉE DE FACE

L'adversaire vous pousse de la main droite à plat contre la poitrine...

PREMIÈRE MÉTHODE

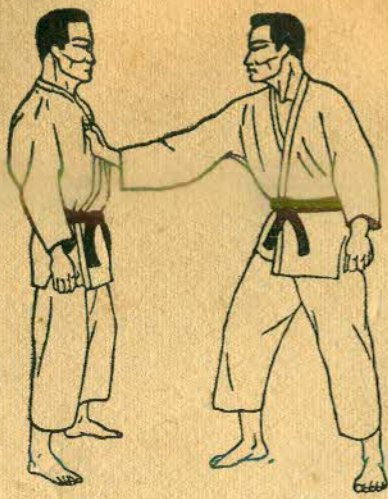
1° Sur le dos de sa main placer vivement vos deux mains superposées à plat, la droite sur la gauche, bien ouvertes, doigts étendus, pouces dirigés vers le haut, de façon à ce que le tranchant de vos mains vienne s'appliquer *à angle aigu* contre la base du poignet de l'adversaire.

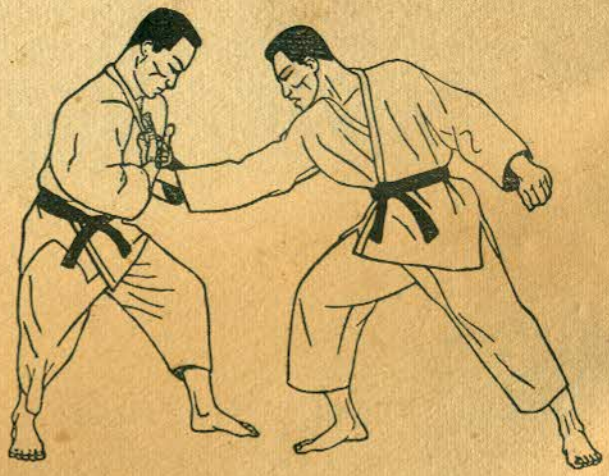
2° Reculer la jambe droite d'un pas vers la droite arrière, tout en se baissant, le buste incliné en avant, menton rentré, vos deux mains plaquant la sienne fermement contre votre poitrine...

3° Il est déséquilibré en avant, car sous la douleur il a dû suivre votre mouvement, se pencher en avant et plier le bras qu'il ne peut étendre, sa tête est baissée à hauteur de votre ceinture...

4° On peut terminer par un violent *atémi* du coude droit à la face.

Inversement et de la même manière, cette défense contre poussée s'exécute à gauche.





DÉFENSE CONTRE POUSSÉE DE FACE

De la main droite à plat contre votre poitrine l'adversaire pousse...

DEUXIÈME MÉTHODE

1° Sans bouger les pieds ni cesser un instant de conserver les yeux fixés sur les siens, céder à sa poussée par une flexion du tronc en arrière proportionnelle à sa poussée...

2° Passer le bras droit par-dessus son bras et saisir le bord extérieur de sa main, côté du petit doigt, près du poignet, les doigts bien enfoncés dans sa paume, le pouce appuyé sur le dos de sa main...

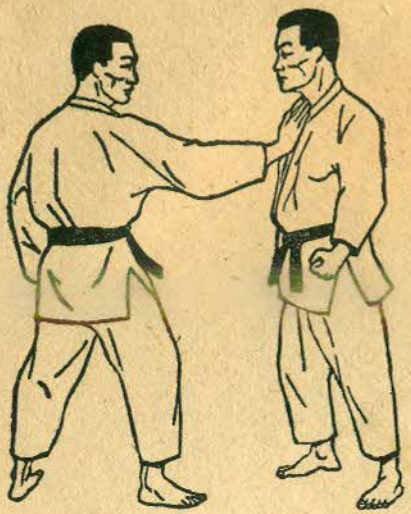
3° Reculez largement le pied droit selon un quart de cercle vers l'arrière droit, tandis que la main gauche vient se placer sous le poignet droit de l'adversaire et aidée de la droite le soulève brusquement vers le haut, la droite et l'avant... le bras ainsi tendu l'adversaire est déséquilibré et sans force.

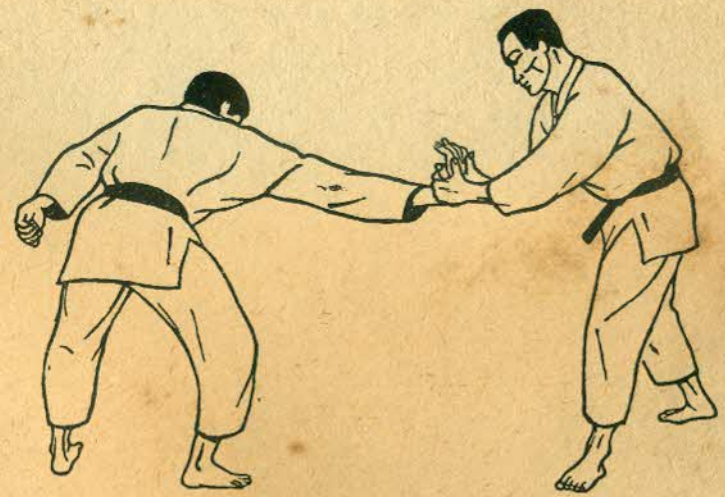
4° Alors, tordre ce bras en faisant exécuter à sa main une rotation de l'intérieur vers l'extérieur, en tournant vos deux mains selon un demi-cercle dans le sens des aiguilles d'une montre... Les doigts de votre main gauche sont venus agripper fortement la paume adverse sur le côté intérieur du pouce; votre pouce gauche est venu se placer parallèle à votre pouce droit et contre lui... La base de la paume de vos deux mains, à la naissance des poignets, doit être en contact.

5° Faire alors levier sur la main de l'adversaire en appuyant fortement les pouces pour abaisser la pointe de ses doigts vers le sol et attirer vers vous la base de son poignet. Cette manœuvre a pour effet d'amener sa main et son avant-bras à angle aigu et de distendre très douloureusement les muscles, nerfs et tendons du poignet...

6° Conclure si nécessaire par *atémi* du pied droit.

Le même mouvement s'exécute à gauche sur main gauche qui pousse.





DÉFENSE CONTRE POUSSÉE DE FACE

L'adversaire vous pousse de sa main droite à plat contre la poitrine...

TROISIÈME MÉTHODE

1° Sans bouger les pieds, ni cesser un instant de conserver les yeux fixés sur les siens, céder à sa poussée par une flexion du tronc en arrière...

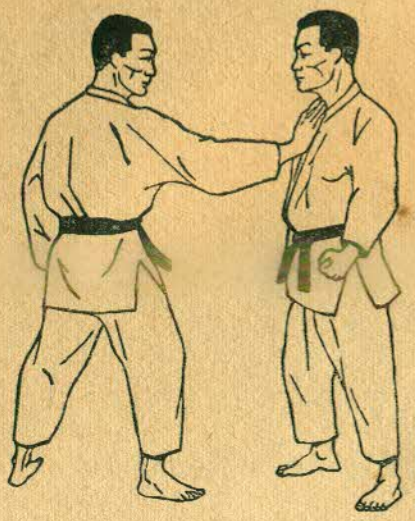
2° En passant sous son bras droit, enrouler votre bras gauche autour de celui-ci en un cercle de l'intérieur vers l'extérieur, pour aller saisir la manche droite de l'adversaire sur le côté extérieur du bras près du coude...

3° Sa main droite et son avant-bras ainsi bousculés par votre manœuvre sont passés à l'extérieur de votre bras gauche... Tirer très fermement sur sa manche droite selon un demi-cercle dirigé vers la gauche et le bas, tandis que vous faites un pas en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur de son pied droit...

4° Tirant toujours fermement sur sa manche droite, tourner le corps vers la gauche et de votre jambe droite passée par l'extérieur derrière sa jambe droite, faucher (*Osotogari*, Judo Manuel Pratique, page 66) le dos de sa cuisse avec le dos de la vôtre, la paume de votre main droite accompagne et soutient le mouvement en lui projetant violemment le menton en arrière au moment du fauchage.

5° Si nécessaire, terminer par un *atémi* de la main droite, mais la chute est très dure et suffit généralement pour terminer la rencontre à votre avantage.

Le même mouvement s'exécute à gauche contre la main gauche qui vous pousse.



PRISE AU REVERS AVEC UNE MAIN

L'adversaire, de sa main droite, saisit votre revers gauche et, automatiquement, tire un peu à lui...

PREMIÈRE MÉTHODE

1° Céder à la traction et faire un demi-pas en avant du pied gauche...

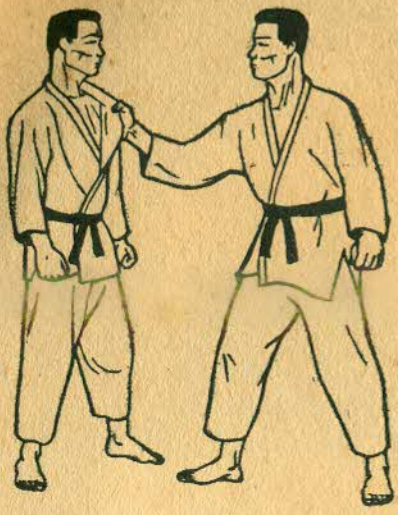
2° De la main gauche saisir son poignet droit en passant par-dessus, de façon à ce que la paume de la main, les doigts étant dirigés vers le bas, soit bien engagée contre l'intérieur de son poignet; cette position vous donnera par la suite plus de force...

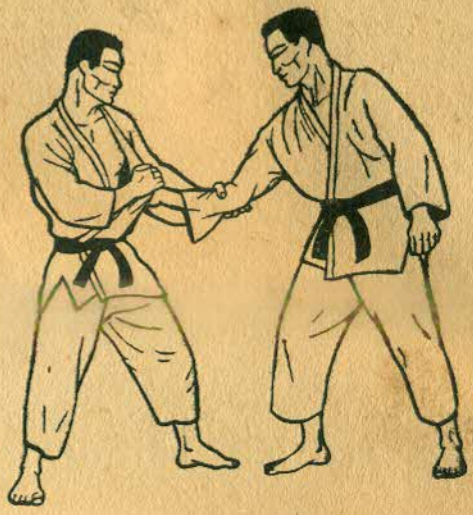
Variante : on peut aussi de la main gauche saisir brusquement son bras droit à hauteur du coude, enfoncer le pouce dans la saignée de l'articulation du coude (point douloureux à la pression) et appuyer fortement vers votre droite et le bas...

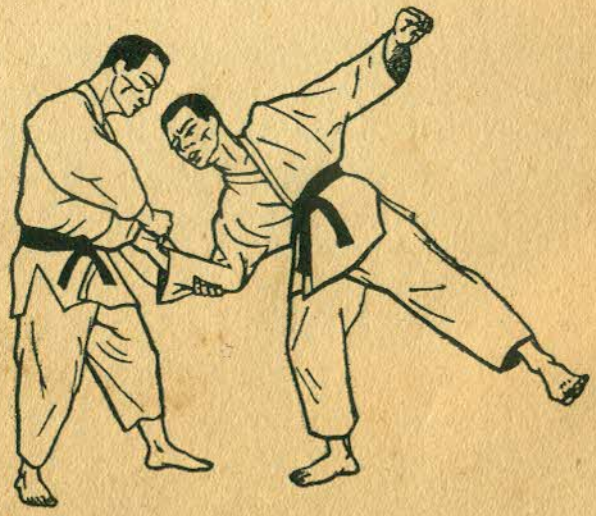
3° Appuyer la partie de la paume de votre main droite située entre les premières articulations du pouce et de l'index contre l'ongle de son pouce, de manière à forcer l'articulation correspondante sur elle-même, les autres doigts prennent appui sur la face dorsale de la main de l'adversaire...

4° Poursuivre par *atémi* du pied droit au bas-ventre ou par *osotogari* à droite.

Même mouvement à gauche pour main gauche.







PRISE AU REVERS A UNE MAIN

Même attaque que la précédente.

DEUXIÈME MÉTHODE

1° Céder à la traction de l'adversaire et faire un pas en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur de son pied droit...

2° Dans le même temps, passer le bras gauche sous son bras droit et l'entourer d'un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur pour aller saisir la manche près du biceps à l'extérieur...

3° Faucher sa jambe droite par *osotogari* de votre jambe droite et, dans le même temps, projeter sa tête en arrière d'une violente poussée de la paume de votre main droite contre son menton, les doigts en *griffes* sur son visage (narines, yeux).

4° Si nécessaire, terminer au sol par *atémi* du pied.

Même mouvement à gauche.

PRISE AU REVERS SUIVIE D'UNE TRACTION VIOLENTE

L'adversaire vous ayant saisi au revers vous attire violemment à lui pour vous apostropher visage contre visage...

1° Saisir à votre tour son revers opposé (droit s'il vous tient le gauche et inversement).

2° Dans le même temps porter un *atémi* du genou au bas-ventre ou du haut du front (naissance des cheveux) contre son visage, ou les deux à la fois.

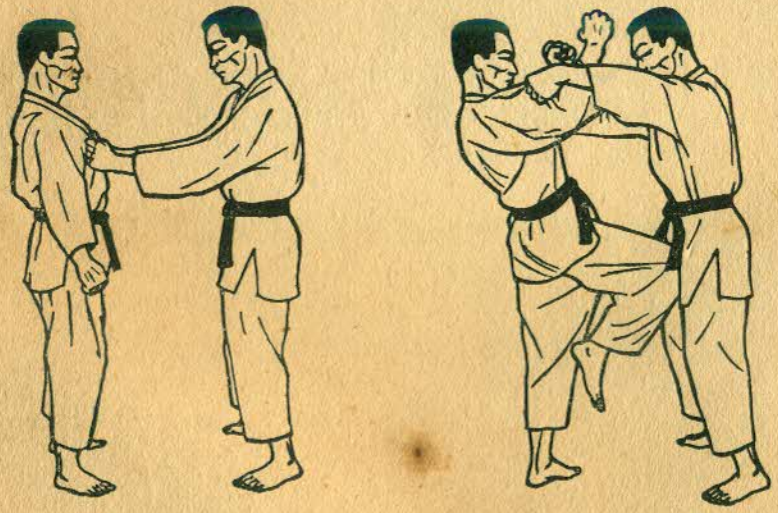
Cette défense est également valable contre prise aux deux revers.

PRISE AUX DEUX REVERS

Des deux mains, l'adversaire vous a saisi au revers.

1° Faire un pas en avant en cédant à la traction...

2° De l'autre jambe, porter au bas-ventre un *atémi* du genou... et dans le même temps écarter violemment ses bras en frappant, de l'intérieur vers l'extérieur avec les avant-bras, poings fermés...



3° Après l'*atémi* du genou, il est plié en deux, terminer par *atémi* du tranchant de la main derrière la nuque.

PRISE DE REVERS INVERSÉE

De la main droite, l'adversaire vous a saisi le revers droit.

1° De la main droite saisir aussitôt son poignet droit...

2° Faire un pas en avant du pied gauche...

3° De la main gauche saisir son bras droit à hauteur du coude...

4° Reculer vivement le pied droit selon un arc de cercle vers l'arrière-gauche, avec rotation du buste qui s'efface dans la même direction, tandis que votre main droite tire son poignet et que la gauche pousse son coude de gauche à droite...

5° Ces manœuvres simultanées ont pour effet de lui faire tendre le bras et de le déséquilibrer en avant; poursuivre par arm-lock en poussant sur son coude vers le bas, de la main gauche et de la main droite dans le sens contraire, c'est-à-dire en tirant son poignet vers le haut.

PRISE DU BRAS OU DE LA MANCHE AU-DESSUS DU COUDE

Face à vous, l'adversaire a saisi de sa main droite votre bras, ou votre manche gauche au-dessus du coude.

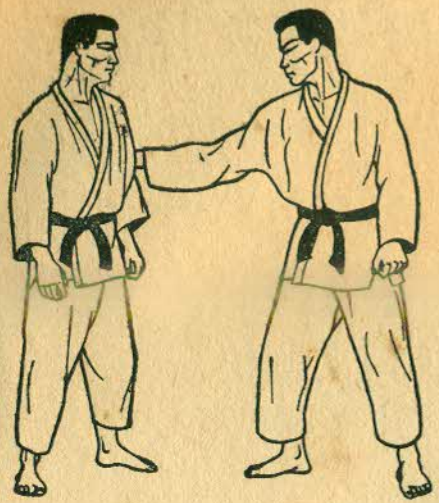
PREMIÈRE MÉTHODE

1° Passer le bras gauche sous son bras droit et, d'un cercle de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur, aller saisir sa manche à l'extérieur au-dessus du coude...

2° Faire un pas en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur et près de son pied droit...

3° Le projeter avec la jambe droite fauchant en *osotogari* sa jambe droite, tandis que le talon de la main droite lui repousse violemment la tête en arrière.

Même mouvement à gauche.



PRISE DU BRAS OU DE LA MANCHE AU-DESSUS DU COUDE

Même position que la précédente, prise identique.

DEUXIÈME MÉTHODE

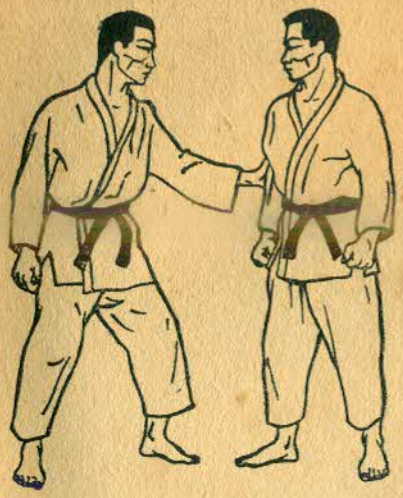
1° Décrivant un cercle complet, l'avant-bras gauche, poing fermé, s'enroule littéralement autour de l'avant-bras droit de l'adversaire en passant de l'intérieur vers l'extérieur.

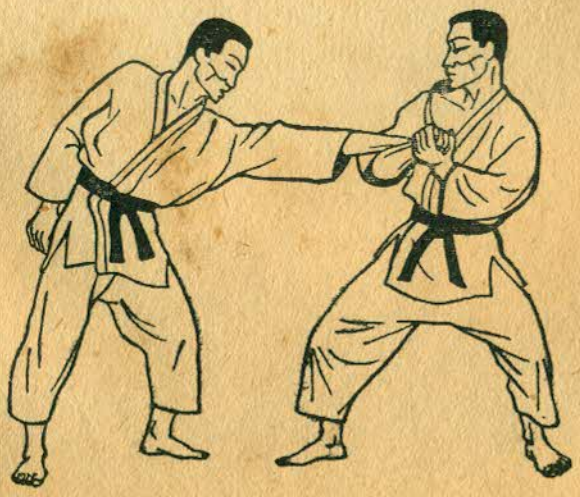
Ce mouvement doit être très rapide et précis, pour cela le cercle décrit par votre avant-bras doit être étroit, le coude reste près du corps...

2° De la main droite saisir le côté extérieur de votre main gauche à sa base près du poignet et la tirer contre votre poitrine vers le haut, en direction de l'épaule gauche. Par cette manœuvre, on bloque étroitement le poignet de l'adversaire...

3° Tout en continuant l'action des mains vers le haut, se cambrer en arrière; ce faisant, vous lui forcez le poignet.

4° Terminer soit par *atémi* du pied ou du genou droit au bas-ventre (pour l'*atémi* du genou faire d'abord un pas en avant du pied gauche).





PRISE DU BRAS OU DE LA MANCHE AU-DESSUS DU COUDE

Même position que la précédente, prise identique...

TROISIÈME MÉTHODE

1° Reculer le pied gauche d'un demi-pas...

2° Saisir de la main gauche le bras ou la manche droite de l'adversaire au-dessus du coude en passant par l'intérieur...

3° Faire un pas en avant et à gauche du pied gauche...

4° Projeter l'adversaire par O-SOTO-GARI, en lui fauchant la jambe droite avec votre jambe droite, la paume de la main droite aide le mouvement en lui repoussant violemment le menton en arrière.

PRISE DU BRAS OU DE LA MANCHE AU-DESSOUS DU COUDE

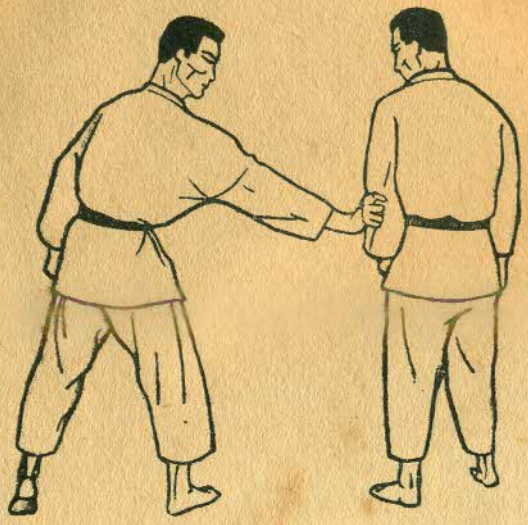
De sa main droite, l'adversaire a saisi votre bras ou manche gauche près du poignet.

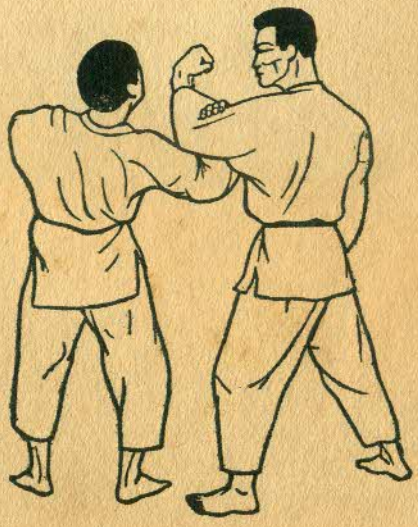
1° Amener vivement, sans bouger les pieds, votre poing gauche à votre hanche droite...

2° Faire un pas latéral du pied gauche vers l'avant gauche...

3° Remonter le poing gauche vers l'épaule droite et décrivant un large cercle de bas en haut et d'arrière en avant pour amener le dos du poignet gauche en contact violent avec le visage de l'adversaire ou simplement le déséquilibrer vers son arrière-droit pour le forcer à lâcher prise.

Même mouvement inversé de l'autre côté.





DÉGAGEMENTS DE POIGNETS...
PRISE DU POIGNET OPPOSÉ

De sa main gauche, l'adversaire a saisi votre poignet droit.

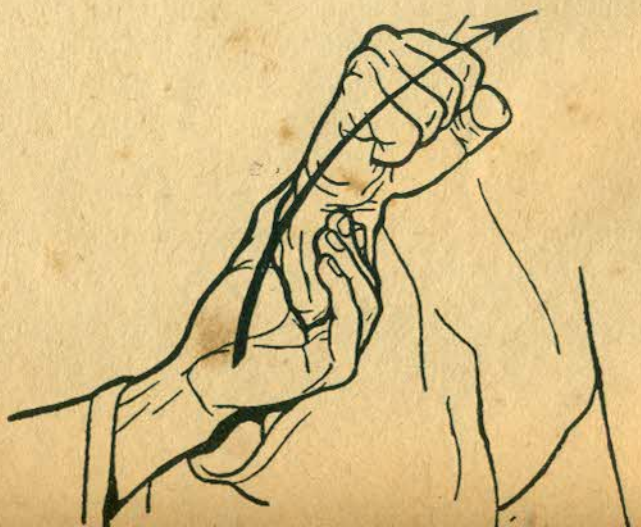
1° Fermer le poing et bien le contracter, puis le tourner de droite à gauche, dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre, *d'un quart de tour*, de manière à amener le tranchant intérieur de votre poignet dans l'intervalle situé entre l'extrémité du pouce et des doigts de l'adversaire...

2° Dans cette position du poignet, coude droit au corps, amener vivement votre poing droit en contact avec votre épaule gauche...

3° Le poignet est automatiquement dégagé...

4° Vous pouvez poursuivre et conclure par un *atémi* en retour donné, sans bouger les pieds ni changer de position, avec le dos du poing droit contre le bas du visage de l'assaillant (lèvres, nez), ce coup (Ura-utchi-Ken, voir Manuel pratique du Karaté-Do, page 60) provoque fréquemment l'évanouissement de l'adversaire par sa soudaineté et sa violence.

Même mouvement inversé sur prise du poignet gauche.



PRISE DU POIGNET EN DIAGONALE

L'adversaire de sa main droite saisit votre poignet droit.

PREMIER DÉGAGEMENT

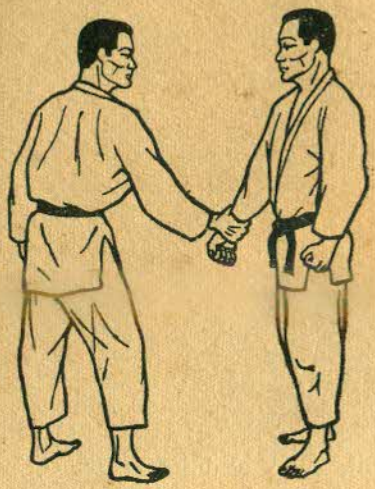
Voici tout d'abord une première technique de dégagement qui se rapporte plus à l'*Aïki-Do* qu'au *Jiu-Jitsu :*

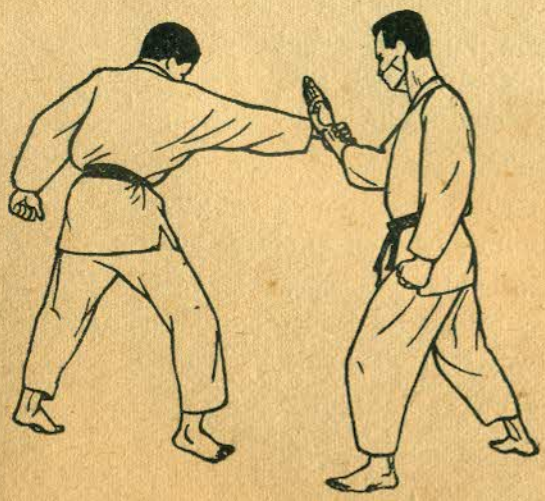
1° Reculer le pied droit d'un demi-pas vers l'arrière-droit; dans le même temps, ouvrir la main droite, l'extrémité des doigts raidis dirigée vers le sol avec la main ouverte, le bras tendu tire le poing de l'adversaire vers l'arrière de façon à le déséquilibrer en avant...

2° Une fois déséquilibré, il est sans force... faire alors décrire à votre main droite un large cercle de bas en haut et de gauche à droite en remontant tout d'abord vers votre épaule gauche; pendant ce mouvement, le coude droit reste près du corps. Poursuivre le cercle du bras droit vers le côté avant droit de façon à amener le tranchant de la main contre l'intérieur du poignet de l'adversaire qui ne peut plus résister et doit ouvrir les doigts en laissant échapper votre poignet...

3° Sans perdre le contact, saisir à votre tour son poignet droit avec la main droite et faire un pas en avant de la jambe gauche vers votre avant droit de manière à placer la jambe en barrage devant celles de l'adversaire... Tirer vers le bas et la droite son bras dont vous tordez le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre; il est alors à votre merci le bras tendu et tordu, déséquilibré en avant et bloqué par votre jambe gauche...

4° D'un *atémi* du poing gauche juste au-dessus de son coude, vous pouvez lui briser le bras.





PRISE DU POIGNET EN DIAGONALE

Même prise que la précédente.

DEUXIÈME DÉGAGEMENT

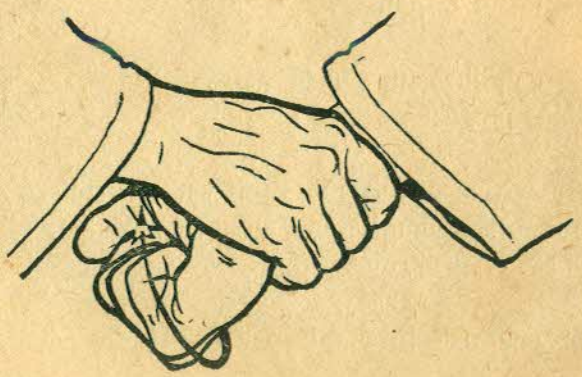
1° Fermer et contracter le poing droit, puis le tourner de gauche à droite dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le bord intérieur du poignet soit placé dans l'intervalle situé entre l'extrémité du pouce et de l'index de l'adversaire. Ce mouvement de torsion du poignet sur lui-même doit être très vif.

2° Alors, coude au corps, amenez vivement votre poing droit à côté et à l'extérieur de votre épaule droite.

Variante : Pour donner plus de puissance à ce bras de levier, on peut s'aider de la main gauche qui vient s'appliquer contre votre poignet droit, pouce vers l'intérieur, doigts sur le dos de la main, et agir dans le même sens, c'est-à-dire vers le haut et la droite.

3° Le poignet est ainsi irrésistiblement dégagé... Vous pouvez si nécessaire conclure par *atémi* du coude gauche *en retour* à la face de l'adversaire ou du poing droit au cœur ou au plexus solaire.

En effet, à la fin du mouvement de dégagement, lorsque le poing gauche vous a aidé, il se trouve en bonne position de départ et d'élan pour porter un *atémi* au visage de l'adversaire.



PRISE D'UN POIGNET A DEUX MAINS

L'adversaire, bras écartés du corps, tient fermement à deux mains votre poignet droit.

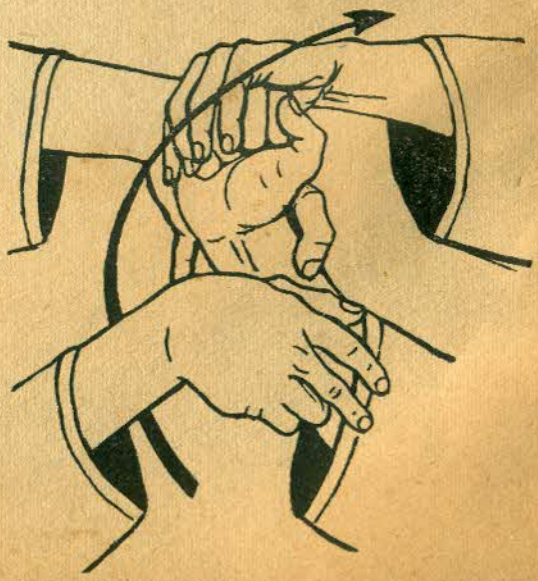
PREMIER DÉGAGEMENT

1° Contracter le poing.

2° Saisir de la main gauche passée par le haut entre les bras adverses votre poignet droit...

3° Tirer vivement le poing droit vers le haut en direction de votre épaule droite, tandis que, au même instant, vous enfoncez vers l'avant et le bas le coude droit...

4° On peut conclure soit par *atémi* du poing gauche en retour (poing au marteau : frapper avec la partie latérale du poing située du côté du petit doigt; soit par *atémi* du tranchant de la main gauche, soit encore par *atémi* du pied gauche, tout le poids du corps s'étant porté sur le pied droit.



PRISE D'UN POIGNET A DEUX MAINS

L'adversaire vous tient le poignet droit, mais ses coudes sont près du corps et votre poing contre sa ceinture.

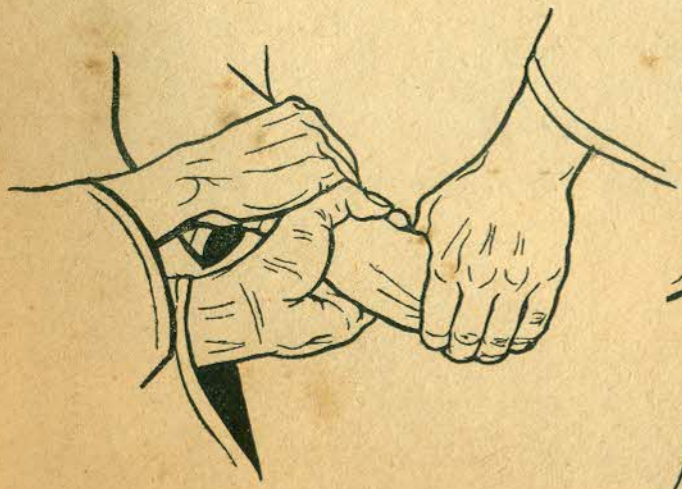
DEUXIÈME DÉGAGEMENT

1° Dans ce cas, il est difficile de passer comme précédemment la main gauche par-dessus... le plus simple est d'aller saisir de votre main gauche votre poing droit par-dessous...

2° Serrer fortement le poing et tourner le poignet droit dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre, de façon à diriger le pouce vers soi...

3° Faire un pas en avant du pied droit et tirant des deux mains vers le bas et l'arrière, porter un violent *atémi* du coude droit dans le creux de l'estomac de l'adversaire...

4° Votre poignet est assurément dégagé, mais vous continuez le mouvement de plongée en avant en le bousculant avec l'épaule droite... On peut terminer par un *atémi* en retour du « poing droit au marteau » contre le visage.



PRISE DES DEUX POIGNETS

Face à vous, de ses deux mains, l'adversaire vous tient les deux poignets, ses bras sont écartés du corps et tendus en avant.

PREMIER DÉGAGEMENT

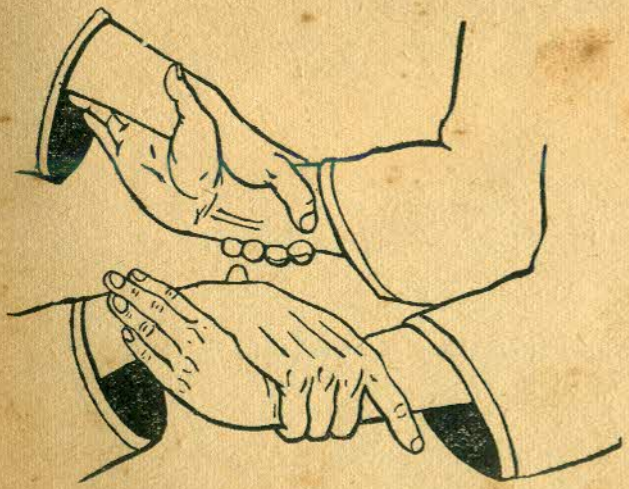
1° Contracter les deux poings en exerçant une pesée aussi brève que brusque vers le bas, pour provoquer immanquablement une réaction en sens contraire, c'est-à-dire vers le haut...

2° Reculer d'un pas et dans le temps de sa réaction vers le haut, abaisser vivement les coudes, ouvrir les mains et lui saisir les poignets de façon à ce que vos pouces se trouvent à l'intérieur des poignets de l'adversaire...

3° Les avant-bras perpendiculaires au sol, élever vivement les coudes, ce qui a pour effet de dégager vos deux poignets; ce mouvement est largement aidé par votre recul qui a placé l'adversaire en déséquilibre et lui a ôté la force de sa prise...

4° Continuer à élever les bras vers l'arrière et le haut, faire un grand pas en avant avec le pied gauche qui vient se placer en barrage devant les jambes de l'adversaire...

5° Rabaisser les deux bras vers votre arrière-droit en continuant à tirer en tournant... Complètement déséquilibré, il bascule sur votre jambe gauche; terminer par *atémi* du pied droit ou gauche.



PRISE DES DEUX POIGNETS

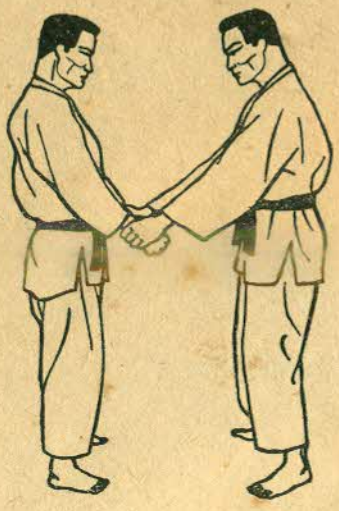
Même position que la précédente, prise identique.

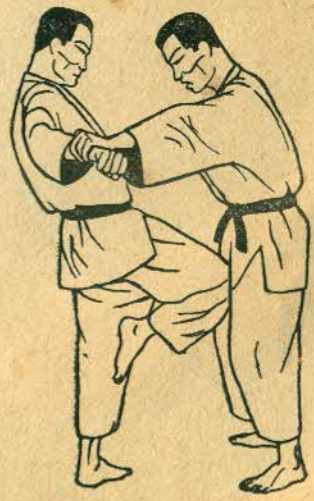
DEUXIÈME DÉGAGEMENT

1° Serrer les poings et tourner la paume des mains vers l'arrière...

2° Ecarter brusquement et violemment les deux bras sur les côtés en tirant vers le bas...

3° L'adversaire est déséquilibré et penché en avant... frapper alors d'un *atémi* du genou au bas-ventre; écartement des bras et *atémi* sont presque simultanés.





PRISE DES DEUX POIGNETS

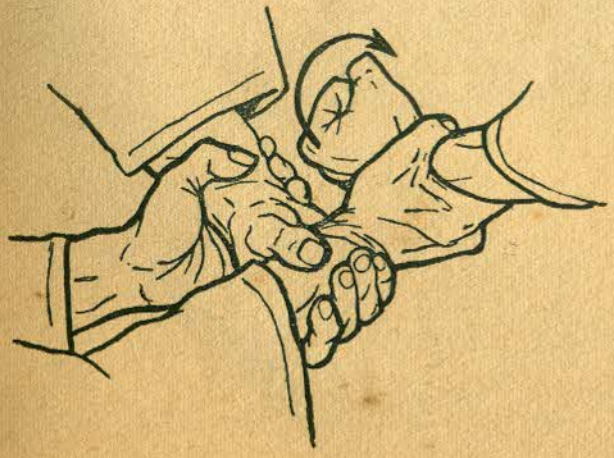
Position et prise identiques aux deux précédentes.

TROISIÈME DÉGAGEMENT

1° Contracter les poings et écarter vivement les bras pour créer une réaction...

2° Profiter de la réaction pour saisir de la main droite le poignet droit de l'adversaire...

3° Dégager alors le poignet gauche comme indiqué page 127... terminer par *atémi* en retour du poing gauche au marteau ou du coude à la face de l'adversaire.



PRISE AUX CHEVEUX

L'adversaire face à vous, d'une de ses mains vous tient aux cheveux.

1° Immédiatement, des deux mains, saisir son poignet pour maintenir sa main fixée contre votre tête...

2° Penchez-vous du côté de la main qui tient vos cheveux en reculant le pied correspondant...

3° Frappez d'un *atémi* de l'autre pied qui est resté en avant.

Exemple, il vous tient de la main droite : saisir son poignet, reculer le pied gauche en se baissant, vos deux bras tirent en même temps sur son poignet et l'obligent à suivre le mouvement sans mal pour vous, il se trouve donc en position de déséquilibre avant droit, porter un *atémi* du pied droit au bas-ventre ou au plexus solaire.

VARIANTE : Prise aux cheveux à deux mains.

Face à vous l'adversaire, des deux mains, vous saisit aux cheveux.

Quoique rare, cette attaque est possible.

1° Porter instantanément les deux mains à ses poignets et les saisir pour les bloquer contre votre tête...

2° Frappez aussitôt directement en *atémi* aux parties, avec l'un ou l'autre pied.

PRISE A LA GORGE AVEC UNE MAIN

De la main droite l'adversaire vous saisit à la gorge.

1° De la main gauche saisir son poignet en inclinant le buste vers l'arrière, ce mouvement est rendu possible par la main gauche qui tire sur le poignet de l'adversaire, soulageant ainsi votre gorge et le déséquilibrant.

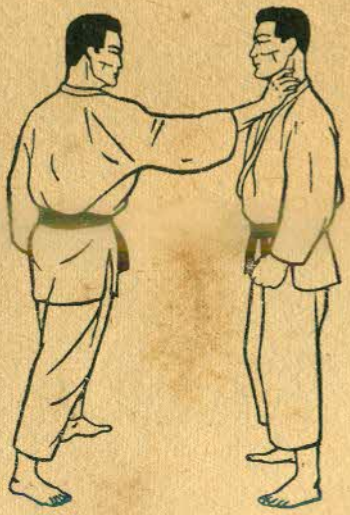
2° De la main droite passant par-dessus le bras de l'adversaire, aller saisir sa main par le bord extérieur, côté du petit doigt, enfoncer bien les doigts à l'intérieur de sa paume, le pouce reste sur le dos de la main...

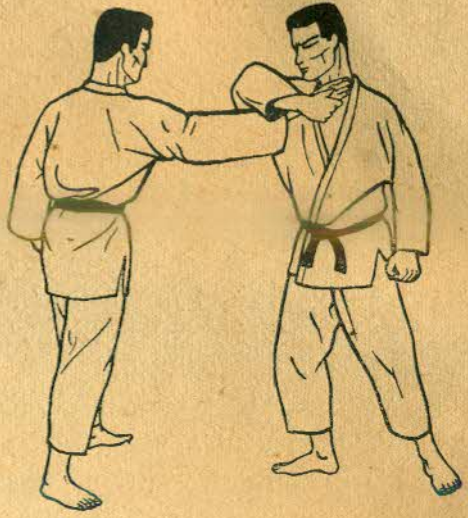
3° Dans le même temps, frapper un de ses tibias d'un *atémi* du pied droit à fin de faciliter la prise de votre main droite...

4° Vos deux mains s'aidant mutuellement, tordre la main de l'adversaire dans le sens des aiguilles d'une montre, en soulevant son bras vers le haut puis en le tirant vers votre arrière droit, tandis que votre pied droit reprend contact avec le sol après avoir décrit un quart de cercle vers l'arrière...

5° Déséquilibré en avant, le bras tendu pour soulager la douleur causée par la torsion, l'adversaire est amené à faire un pas en avant...

6° Faire alors un grand pas en avant du pied gauche, devant et par le travers des jambes de l'adversaire... Il ne peut plus avancer, la torsion du poignet continue jusqu'à ce qu'il demande grâce. On peut terminer soit en lui brisant le bras comme une branche de bois sec par un coup de poing gauche juste au-dessus de son coude ou bien lui déboîter l'épaule en exerçant une pesée de l'avant-bras gauche appuyée de tout le corps sur le haut de son bras près de l'épaule, tout en élevant vivement son poignet vers le haut.





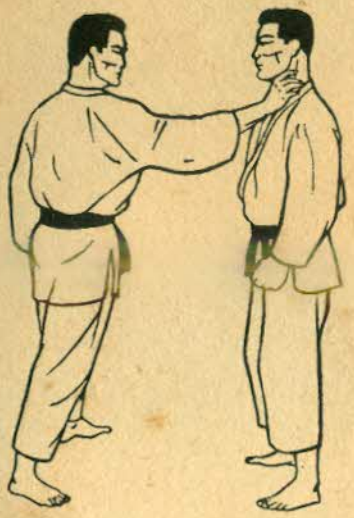
PRISE A LA GORGE AVEC UNE MAIN

Position et prise identiques à la précédente.

1° Des deux mains, saisir le poignet de l'adversaire pour l'obliger à suivre sans prendre appui sur votre gorge le mouvement de flexion de votre tronc vers la gauche arrière...

2° Suivre immédiatement le retrait du buste par un *atémi* du pied droit aux parties.

Ce mouvement est simple, rapide et d'une efficacité « sans bavures », il peut très bien se combiner avec le suivant.



PRISE A LA GORGE AVEC UNE MAIN

De la main droite, l'adversaire vous saisit à la gorge.

1° De la main gauche saisir fermement son poignet...

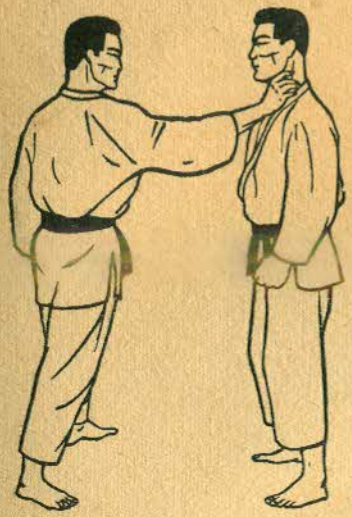
2° Placer la main droite à plat sur votre poing gauche par-dessus le poignet de l'adversaire; la main doit être posée à plat, les doigts réunis, le pouce contre votre gorge...

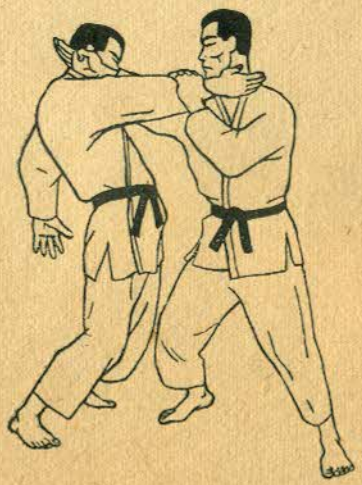
3° Céder par une *large inclinaison* du buste vers l'arrière gauche, vos deux mains accompagnent le mouvement et tirent sur le bras de l'adversaire qui est ainsi déséquilibré en avant...

4° Arrivé au maximum de votre inclinaison arrière, sans marquer le moindre temps d'arrêt, ramener le buste en avant et frapper par *atémi* du tranchant de la main droite sur sa gorge ou son visage.

Remarque : Le retour du buste en avant et l'*atémi* doivent être simultanés ce qui donne au coup toute sa force, son élan et un effet de surprise très précieux. En effet cette main droite qui s'est tout naturellement portée à la gorge puis est partie avec elle vers l'arrière, on ne s'attendait pas à la voir revenir en avant comme une arme. Ce coup par son mouvement spécial d'amenée est imprévisible, et par la vitesse acquise dans son élan (camouflé) à courte distance, il est pratiquement imparable.

Ce mouvement peut parfaitement se combiner avec le précédent.





PRISE A LA GORGE AVEC UNE MAIN

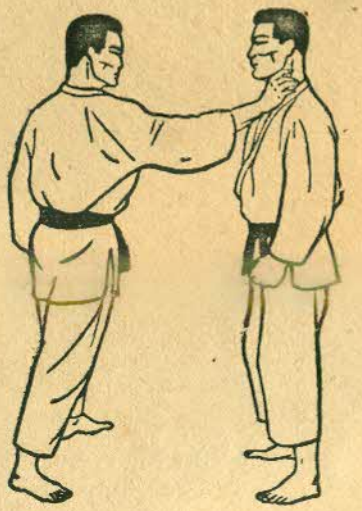
Position et prise identique à la précédente.

1° Faire un demi-pas en avant du pied gauche...

2° Passant sous son bras droit votre main gauche décrit un cercle de l'intérieur vers l'extérieur et vient s'enrouler autour de son bras droit pour aller saisir la manche à l'extérieur à hauteur du biceps...

3° Simultanément, la main droite va saisir le revers gauche de l'adversaire...

4° Les deux mains tirent ensemble violemment pour le plaquer contre vous, tandis que dans le même temps vous lui portez un *atémi* du genou au bas-ventre.



PRISE A LA GORGE
AVEC LES DEUX MAINS

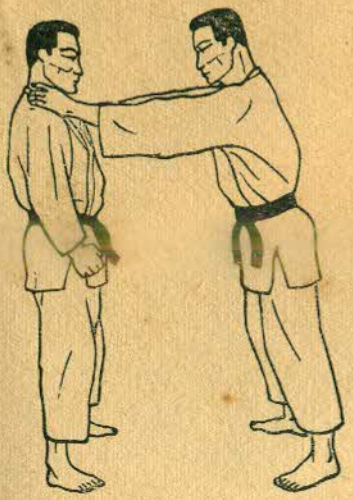
L'adversaire, des deux mains, vous a saisi à la gorge.

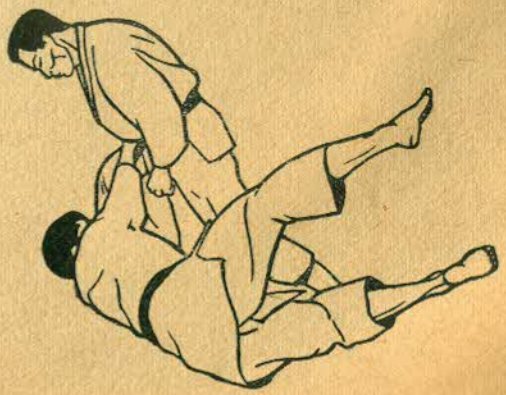
1° De la main droite, passant par-dessus son bras gauche, aller saisir fermement son poignet droit...

2° Simultanément de la main gauche passant sous son bras droit aller saisir son poignet gauche...

3° Lever le coude gauche, baisser le coude droit, pendant ces actions, vos deux avant-bras doivent demeurer perpendiculaires à ceux de l'adversaire; dans le même temps, reculer le pied droit selon un quart de cercle vers l'arrière...

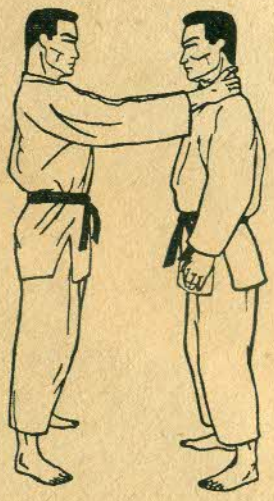
4° Faire un pas du pied gauche en avant pour l'amener en barrage par le travers de ses jambes... Il ne peut plus avancer et bascule par-dessus votre jambe... Terminer par *atémi* du pied.

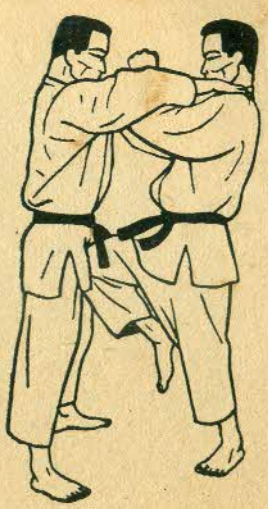




PRISE A LA GORGE AVEC LES DEUX MAINS

1° Serrer les poings et les remonter vivement par l'intérieur entre les bras de l'adversaire pour les frapper violemment et les écarter de l'intérieur vers l'extérieur...





2° Simultanément foncer sur lui en portant un *atémi* du genou aux parties.

CEINTURE AVANT SOUS LES BRAS

Face à vous, l'adversaire passant ses bras sous les vôtres vous ceinture.

Le principe commun aux attaques de cette sorte qui laissent les bras libres est d'amener l'adversaire à se cambrer en portant la tête en arrière ce qui l'oblige à relâcher son étreinte et permet de rentrer facilement en *atémi* du genou au bas-ventre.

1° Placer l'articulation située entre la première et la deuxième phalange de l'index ou du majeur replié et dépassant le poing fermé, sous les oreilles de l'adversaire contre le maxillaire... Presser fortement, la douleur est violente et l'effet immédiat, il renverse la tête en arrière pour se dégager...

2° A cet instant, portez un *atémi* du genou au bas-ventre.

Remarque : L'expérience vous démontrera que presser avec les articulations ainsi que nous venons de l'indiquer est d'une efficacité très supérieure à la prise classique qui consistait à presser avec la pulpe des deux pouces.

CEINTURE AVANT SOUS LES BRAS

1° Lui saisir la tête d'une main au menton, la main droite par exemple, celle-ci sera alors dirigée, les doigts sur le côté gauche du visage adverse, la paume sous le menton; l'autre main à la nuque...

2° Tirer à soi la main placée à la nuque, pousser vers l'arrière et le haut celle placée au menton, de façon à lui tordre le cou, ce mouvement entraîne la luxation des vertèbres cervicales, puis leur rupture...

3° On peut aussi, bien entendu, accompagner d'un *atémi* du genou au bas-ventre.

CEINTURE AVANT SOUS LES BRAS

1° Porter vivement les deux mains au visage de l'adversaire, les doigts dans les yeux...

2° Dans le même temps, *atémi* du genou au bas-ventre.

En appliquant le principe posé au début, on peut trouver d'autres techniques, mais les plus simples et les plus directes sont toujours les meilleures.

CEINTURE AVANT SUR LES BRAS

a) *Avant que la prise soit assurée :*

Face à vous, l'adversaire passant ses bras sur les vôtres pour les immobiliser, va vous ceinturer...

1° Ecarter brusquement et violemment les bras, poings fermés, en levant les coudes vers l'extérieur et le haut...

2° Dans le même temps, porter un *atémi* du genou au bas-ventre.

b) Il a refermé son étreinte et verrouillé sa prise en agrippant ses mains derrière votre dos.

1° Premier objectif : libérer vos bras... pour cela, le meilleur moyen est de porter un *atémi* (coup de talon sur les orteils coup de tête au visage, coup de genou...).

2° Ensuite, à la faveur du relâchement créé par l'*atémi*, dégager les bras comme précédemment.

PRISE AUX JAMBES

a) L'adversaire plonge pour vous saisir aux jambes...

1° *Atémi* du genou au visage ou du pied au plexus solaire.

b) Vous n'avez pu l'éviter et vos jambes sont prises...

Atémi du coude entre les omoplates ou sur les reins de l'adversaire.

ATTAQUES DE COTÉ

— PRISE DE TÊTE (Esquive)

— PRISE DE TÊTE (Dégagement)

— PRISE DU BRAS AU BICEPS

— PRISE DU BRAS AU COUDE

— PRISE DU BRAS AU POIGNET

PRISE DE TÊTE (Esquive)

PREMIÈRE MÉTHODE

Placé sur votre gauche, l'adversaire, de son bras droit, cherche à vous entourer le cou pour vous saisir la tête...

Dès que son bras élevé se tend vers vous, frapper vivement et violemment d'un atémi du coude gauche sur le côté de la poitrine de l'adversaire.

DEUXIÈME MÉTHODE

Même attaque que la précédente.

1° Esquiver en se baissant, avec demi-pas latéral sur la droite du pied droit et élévation simultanée de l'avant-bras gauche qui écarte brusquement le bras de l'adversaire.

2° Pivoter d'un quart de tour de droite à gauche sur le bol du pied droit tout en reculant le pied gauche d'un demi-pas vers l'arrière...

3° Frapper d'un *atémi* du tranchant de la main droite, paume vers le haut, ou du poing, à hauteur du sein droit de l'adversaire.

PRISE DE TÊTE (Esquive)

Même attaque que les précédentes.

TROISIÈME MÉTHODE

1° Placer vivement, sans bouger les pieds, votre main gauche sur le côté droit de votre cou, la paume tournée vers l'extérieur, le pouce ouvert touche la clavicule, le dos du poignet est à hauteur du menton, les ongles des autres doigts sont bien plaqués contre l'oreille et l'angle du maxillaire...

2° Le poignet de l'adversaire dans son mouvement pour vous enserrer le cou vient très exactement s'adapter à votre main qui le saisit aussitôt fermement et l'écarte un peu du cou, tandis que vous vous baissez en reculant le pied gauche selon un quart de cercle par pivot sur le bol du pied droit dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre, par ces mouvements la tête est aisément dégagée...

3° Cette rotation provoque une torsion du poignet de l'adversaire qui est ainsi amené derrière son dos et remonté près de son épaule droite, ce mouvement peut être très efficacement aidé par la main droite qui vient, tout au début de la rotation, se placer dans la saignée du coude de l'adversaire... Elle peut aussi quand votre main gauche tient le poignet droit de l'adversaire, lui saisir la main droite avec votre main droite, ce qui donnera une très grande force pour dégager la tête et lui tordre le bras.

4° Tirer avec le bras gauche vers le haut et l'arrière, avec le bras droit vers le bas et la droite... S'il résiste vous pouvez aisément lui briser le bras ou lui déboîter l'épaule.

PRISE DE TÊTE (Dégagement)

Le bras de l'adversaire vous enserre le cou, ses deux mains se sont rejointes, la prise est assurée.

1° Se baisser, et du poing droit lui porter un *atémi* aux parties avec la deuxième articulation des quatre doigts, le pouce restant sur le côté...

2° Engager la jambe gauche derrière et au milieu des jambes de l'adversaire et se laisser tomber au sol pour l'entraîner en *yoko-sutémi* (*sutémi de côté* — voir *Judo Manuel Pratique*).

Pour accélérer sa chute et la rendre plus dure, on peut aussi, avant de se laisser tomber en arrière, saisir la cheville de son pied droit et la tirer vers le haut et l'arrière au moment de la chute.

PRISE DE TÊTE

Prise identique à la précédente.

DEUXIÈME MÉTHODE

1° La main arrière (celle qui est la plus proche du dos de l'adversaire) passant par-dessus le bras qui vous enserre le cou, vient s'agripper en crochet au visage adverse...

2° Dans le même temps, votre jambe gauche passe derrière sa jambe droite...

3° Votre main avant, passant entre les jambes de l'adversaire, remonte dans son dos vers sa ceinture.

4° Agir avec la main gauche pour lui renverser la tête en arrière, et avec le bras droit vers le haut pour le soulever... Ces deux mouvements bien synchronisés vous permettront de le décoller du sol très aisément...

5° Il est en l'air... vous pouvez soit le projeter rudement au sol, soit lui briser les reins en le rabattant sur votre genou gauche plié talon au sol.

PRISE DU BRAS AU BICEPS

L'adversaire, placé sur votre côté, vous saisit de sa main droite, le bras gauche très haut.

1° Faire un demi-pas latéral du pied gauche vers votre arrière gauche, et du poing droit, porter simultanément un violent *atémi* au plexus solaire de l'assaillant...

PRISE DU BRAS AU-DESSUS DU COUDE

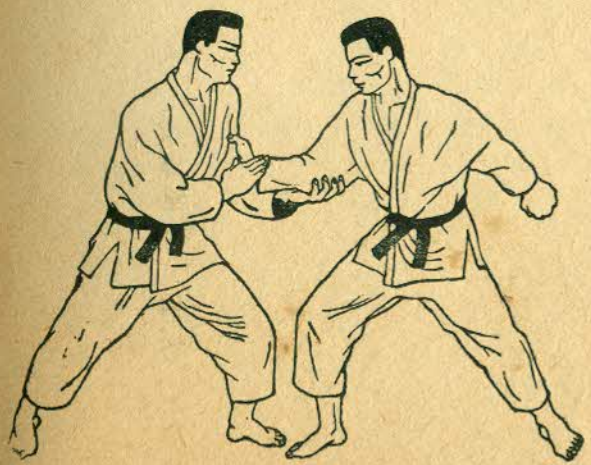
L'adversaire, placé comme précédemment, vous tient le bras un peu plus bas, juste au-dessus du coude...

1° Reculer d'un grand pas en arrière du pied gauche, le buste droit, en pliant bien les jambes, et suivre du pied droit pour amener celui-ci à la place que vient de laisser libre le pied gauche...

2° Pendant ce déplacement, tout en conservant le coude gauche contre la hanche, faire un demi-cercle de l'avant-bras gauche de droite à gauche et de bas en haut pour saisir, en passant sous le bras de l'adversaire, son coude droit de la main gauche...

3° Votre main droite vient assister la gauche, se place sur elle, puis forçant dans le même sens continue le cercle commencé de façon à faire un arm-lock à hauteur du coude adverse.

4° On peut poursuivre soit par *atémi* du genou droit à la face suivi d'un *atémi* du tranchant de la main droite derrière la nuque de l'adversaire, soit en passant la jambe gauche tendue en barrage devant les siennes, ce qui en poursuivant la torsion du bras l'oblige à basculer sur votre jambe et à tomber ou sol où vous pouvez terminer par *atémi* du pied droit.



PRISE DU BRAS AU-DESSOUS DU COUDE

Même attaque et prise que la précédente...

1° Porter un violent *atémi* du talon gauche sur la naissance des orteils du pied droit de l'adversaire...

2° Profiter du relâchement qui s'en suit pour pivoter sur le bol du pied gauche de droite à gauche, saisir son bras droit à l'extérieur au-dessus du coude...

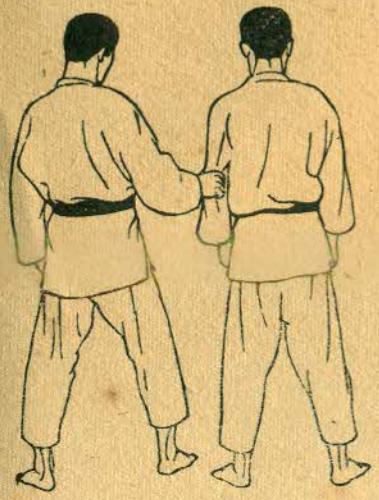
3° Porter *Osotogari* de votre jambe droite sur sa jambe droite.

DEUXIÈME MÉTHODE

Passant son bras sous le vôtre, l'adversaire, de la main gauche, vous tient l'avant-bras juste sous le coude...

1° Faire un grand pas en arrière du pied gauche en élevant la main gauche à hauteur du visage de l'adversaire comme pour un *atémi* à la face du tranchant de la main, donner le coup si possible, si non le geste peut suffire, car ce n'est pas le mouvement principal mais sa préparation...

2° Pivoter sur le pied gauche de droite à gauche et amener le pied droit à la place laissée précédémment libre par le pied gauche, simultanément, frapper d'un *atémi* du poing droit au plexus solaire; on peut aussi frapper en *atémi* du tranchant de la main droite (paume vers le haut).



PRISE DU BRAS AU POIGNET

Sur votre côté gauche, l'adversaire, de sa main droite, vous tient le poignet.

1° Faire un demi-pas latéral à droite du pied droit...

2° Pivoter sur le bol du pied droit, de droite à gauche, et reculer le pied gauche selon un quart de cercle de droite à gauche, ce qui vous place perpendiculairement à l'adversaire...

3° Simultanément élever vivement le poing gauche fermé pour l'amener à côté et à l'extérieur de votre épaule gauche, ce qui a pour effet de forcer l'adversaire à lâcher prise...

4° *Atémi* du pied droit au bas-ventre ou du poing droit au plexus solaire ou au visage de l'adversaire.

DEUXIÈME MÉTHODE

Même position, même prise...

1° Reculer d'abord le pied gauche selon un quart de cercle de droite à gauche en pivotant sur le bol du pied droit dans le même sens...

2° Simultanément, lever vivement le poing gauche pour l'amener à côté et à l'extérieur de votre épaule gauche, pour libérer votre poignet.

3° Frapper d'un *atémi* de la pointe des doigts aux yeux ou à la gorge ou d'un *atémi* du poing droit au cœur ou au plexus solaire.

PRISE DU BRAS AU POIGNET

TROISIÈME MÉTHODE

Position et prise identiques...

1° Du pied droit faire un pas latéral sur la droite...

2° Amener aussitôt le pied gauche à la place laissée libre par le pied droit, et dans le même temps tirer brusquement votre bras gauche pour en amener le poing à l'épaule droite, ce qui doit le libérer...

3° Si le poignet est ainsi libéré, refaire un pas latéral à gauche du pied gauche et ramener le pied droit aussitôt à la place ainsi laissée libre...

4° Simultanément frapper d'un *atémi* en retour du poing gauche (côté du petit doigt : poing au marteau) au visage de l'adversaire ou du tranchant de la main gauche (paume vers le bas) à la gorge...

5° Si le poignet n'avait pas été libéré, pivoter sur le bol du pied gauche de droite à gauche et frapper en *atémi* du pied droit aux parties.

LE « VIENS DONC »

Cette prise connue sous le nom de « viens donc » est généralement réputée comme un sûr moyen d'entraîner un adversaire récalcitrant et de le forcer à avancer, cependant comme nous allons le voir, il est facile de s'en défaire pour quelqu'un bien entraîné à nos méthodes.

L'adversaire, sur votre côté gauche, vous tient de la main gauche le poignet gauche, la paume de sa main est contre l'intérieur de votre poignet qu'il tord, de façon à tourner la paume de votre main vers l'avant, son bras droit est passé sur le vôtre et l'entoure, en passant entre votre côté et votre bras, de façon à ce que le bord extérieur de son avant-bras soit derrière votre coude, et que sa main vienne saisir le poignet de son bras gauche. Ainsi assurée, cette prise forme sur votre bras un arm-lock au niveau du coude : il force vers l'avant et le bas avec sa main gauche et vers le haut avec son coude droit...

PREMIÈRE MÉTHODE

Si la prise est bien assurée, vous êtes sur la pointe des pieds et un peu cambré en arrière...

Mais votre bras droit est parfaitement libre...

L'instant de la contre-attaque se place : 1° Tout à fait au début quand la prise n'est pas encore assurée...

2° Si elle est assurée, ne pas résister et paraître s'abandonner complètement à la volonté de l'adversaire, il relâchera légèrement sa pression...

... A cet instant frapper en *atémi* de la pointe des doigts aux yeux ou à la gorge avec la main droite...

DEUXIÈME MÉTHODE

Même prise, à son début, c'est-à-dire avant que l'arm-lock ne soit assuré, les deux bras de l'adversaire étant cependant placés...

1° Crisper le poing gauche et s'efforcer de rentrer le coude contre votre ventre...

2° Passer votre main droite dans le triangle formé par votre avant-bras gauche et les deux poignets de votre adversaire, et aller saisir son poignet droit par-dessus, c'est-à-dire de manière à ce que la paume de votre main droite soit contre l'intérieur de son poignet, le pouce vers son petit doigt.

3° Exercer un levier en sens contraire du sien, en appuyant le dos de votre poignet droit contre l'intérieur de votre poignet gauche... L'arm-lock contre votre bras gauche est ainsi enrayé...

4° Passer alors la jambe gauche derrière les siennes, la plante du pied contre le talon de son pied gauche et laissez-vous tomber en arrière...

5° Terminer en *atémi* de la main droite.

ATTAQUES PAR L'ARRIÈRE

— PRISE AUX CHEVEUX

— PRISE AU COL

— CEINTURE ARRIÈRE SUR LES BRAS

— CEINTURE ARRIÈRE SOUS LES BRAS

— PRISE AUX BRAS

PRISE AUX CHEVEUX

1° Des deux mains, saisir le poignet de l'adversaire pour le maintenir plaqué contre votre tête...

2° Se baisser en avant en tirant des deux mains sur son poignet...

3° Frapper d'un *atémi* du talon au tibia.

Variante : .... au lieu de se baisser, se retourner et frapper d'un *atémi* du pied au bas-ventre.

AUTRE VARIANTE :

Se baisser brusquement et, posant les deux mains sur le sol, attaquer par une ruade d'un ou des deux talons.

PRISE AU COL

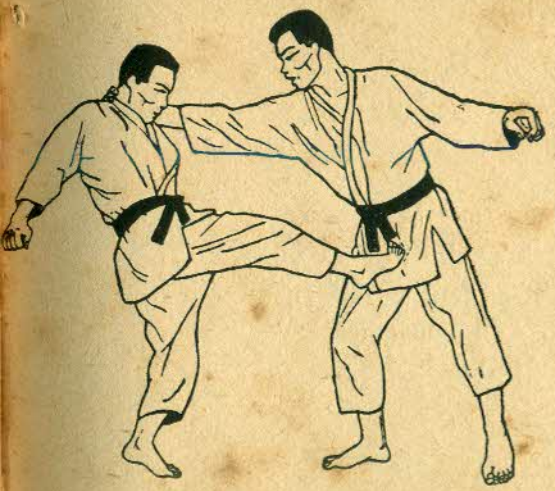
L'adversaire, de sa main droite, vous tient au col, il est derrière vous.

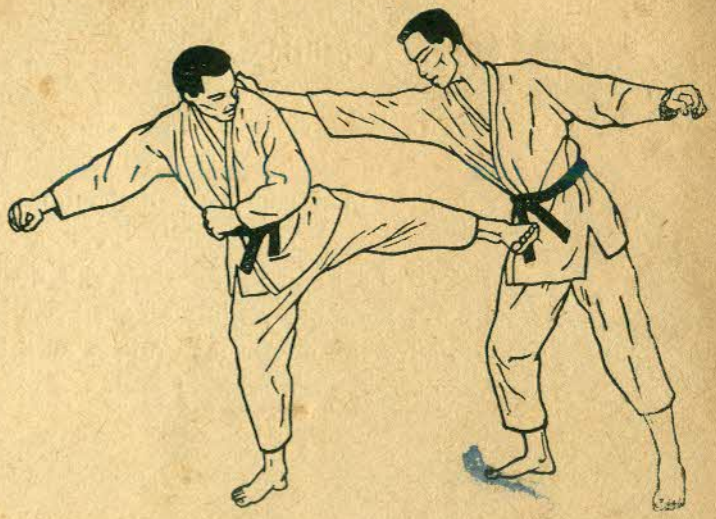
1° Faire du pied droit « glissé » sur le sol un pas en avant.

2° Amener le pied gauche à côté et à l'extérieur du pied droit en pivotant sur le bol du pied de façon à ce que la pointe en soit tournée vers l'adversaire...

3° Simultanément tourner le corps de droite à gauche et porter un *atémi* du pied droit au bas-ventre de l'adversaire.

Variante : Comme précédemment, se baisser vivement et, posant les deux mains au sol, porter un *atémi* du talon sur le tibia ou le genou.





AUTRE VARIANTE

L'adversaire vous tient au col, de la main droite, comme précédemment.

1° Faire un pas glissé en avant du pied droit.

2° Pivoter, sur le bol du pied droit, de droite à gauche.

3° Aussitôt frapper en *atémi* du pied gauche au bas--ventre.

Nota : Bien exécutée, cette technique peut être d'une rapidité foudroyante. Par contre, si nous avancions le pied gauche le premier et pivotant complètement sur lui de droite à gauche pour finir par un coup de pied droit, ce mouvement serait beaucoup trop long.

CEINTURE ARRIÈRE
SUR LES BRAS (haute)

Placé derrière vous, l'adversaire, emprisonnant vos bras, vous entoure la poitrine...

1° Lever vivement les avant-bras pliés, coude largement écartés et de la main gauche saisir le poignet droit de l'adversaire en reculant le pied gauche d'un demi-pas...

2° La main droite vient saisir son bras droit ou sa manche à hauteur du biceps, le pied droit recule à son tour entre les jambes de l'adversaire que vous projetez au sol par un mouvement d'épaule (*Séoé-nagé, Judo Manuel pratique*, page 168).

CEINTURE ARRIÈRE SUR LES BRAS

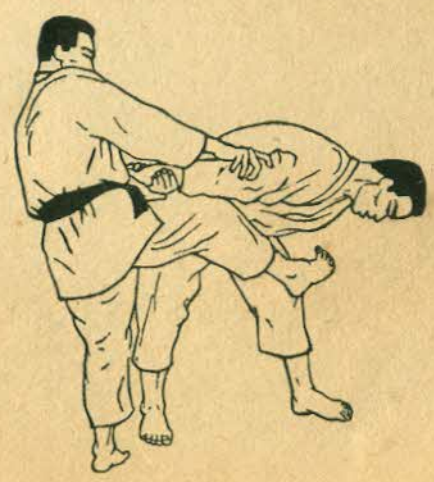
1° *Atémi* du talon contre la naissance des doigts de pieds de l'adversaire...

2° Lever aussitôt et écarter les coudes en saisissant de la main gauche la main droite de l'adversaire, la paume contre le dos de sa main, les doigts fermement agrippés à sa paume...

3° Faire un demi-pas en avant du pied droit en élevant la main de l'adversaire...

4° Baissez-vous en pivotant sur le bol du pied droit de droite à gauche, et ramenez selon un quart de cercle le pied gauche à la place préalablement occupée par le pied droit...

5° Simultanément passez la tête sous son bras et continuez à tordre et élever celui-ci... Terminer si nécessaire par *atémi* du pied droit.



CEINTURE ARRIÈRE SUR LES BRAS (basse)

Placé derrière vous, l'adversaire vous enserre comme précédemment, mais ses bras sont plus bas, à la hauteur de vos coudes ou de vos avant-bras...

1° Penchez le buste en avant et dégager alternativement un bras puis l'autre (le droit en vous penchant à gauche, le gauche en vous penchant à droite)...

2° Les bras dégagés, baissez-vous vivement en avant pour saisir de vos deux mains un de ses pieds...

3° Tirer la jambe à vous en vous asseyant en arrière, ce mouvement de levier renverse l'adversaire... Vous pouvez poursuivre au sol par une torsion du pied de l'intérieur vers l'extérieur (exemple : son pied droit tenu de la main gauche aux orteils et de la droite au talon, tirer la main gauche vers la gauche et le bas, et la droite vers la droite et le haut.

CEINTURE ARRIÈRE SOUS LES BRAS

Par derrière, l'adversaire vous a ceinturé en laissant vos bras libres...

1° Baissez-vous vivement et saisissez l'un de ses pieds...

2° Tirez ce pied en vous asseyant en arrière...

3° Terminer comme le mouvement précédent.

Variante :

Lever un avant-bras plié et, tournant le buste vers l'arrière autant qu'il vous est possible, porter un violent *atémi* du coude au visage de l'adversaire.

CEINTURE ARRIÈRE SOUS LES BRAS

Il tient ses deux mains agrippées devant vous, un de ses pouces est apparent...

1° Saisir d'une main ce pouce et de l'autre le poignet...

2° Tordre le pouce en le forçant à l'envers...

3° On peut simultanément porter du talon un *atémi* à la naissance des orteils d'un de ses pieds.

Variante :

Même prise que les trois précédentes, mais l'adversaire vous soulève du sol.

1° Crocheter une de ses jambes en passant une des vôtres à l'extérieur et en la ramenant à l'intérieur, le coup de pied en étroit contact avec l'intérieur de son mollet...

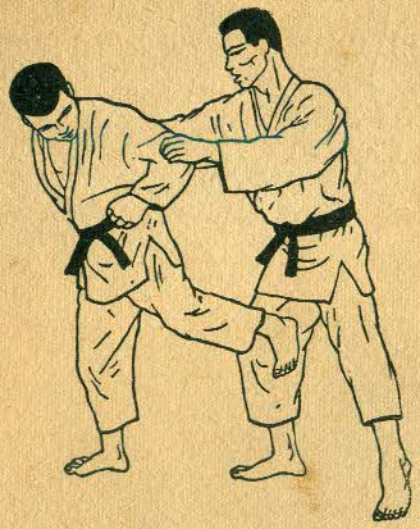
2° Décrocher les mains de l'adversaire par torsion d'un de ses pouces comme précédemment.

3° Après le dégagement, poursuivre la torsion et terminer si nécessaire par un *atémi* du pied.

PRISE DES BRAS PAR L'ARRIÈRE

Placé exactement derrière vous, l'adversaire, de ses deux bras, tient les vôtres à peu près au niveau des coudes...

1° Faire vivement un grand pas en avant, pivoter de l'extérieur vers l'intérieur sur le bol du pied qui vient d'avancer et frapper en *atémi* du talon de l'autre pied au niveau du tibia ou du genou correspondant adverse.



Si l'adversaire ne tient qu'un de vos bras, pas de difficulté, même mouvement; veiller seulement pour la facilité de l'exécution à faire le pas en avant avec le pied du bras tenu; exemple, il vous tient de la main droite le bras droit : faire un pas en avant du pied droit, pivoter de droite à gauche sur le bol de ce pied et frapper du pied gauche.

DÉFENSES CONTRE
COUPS DE POINGS

PRINCIPES DE BASE :

a) LA DISTANCE

b) LES PIEDS

c) LES DÉPLACEMENTS

— DÉFENSES AVANT BOXE

— DÉFENSES CONTRE BOXE

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POINGS

PRINCIPES DE BASE :

Si vous ne connaissez pas la boxe pour l'avoir apprise et pratiquée sérieusement pendant plusieurs années, le meilleur moyen pour recevoir de bons coups est de vous amuser en cas d'attaque par un boxeur, à tenter sur lui un des mouvements intérieurs plus ou moins fantaisistes, qui consistent à s'efforcer de lui saisir un bras pour rentrer ensuite en vue de lui faucher une jambe par un mouvement *Judo*. Soyez assuré que pour un boxeur qui connaît tant soit peu son art, le laps de temps qui s'écoulera entre le moment où vous aurez touché pour le saisir son poing gauche par exemple et celui ou son poing droit sera parti pour vous atteindre, sera si bref que vous n'aurez pas la plus légère chance de lui échapper.

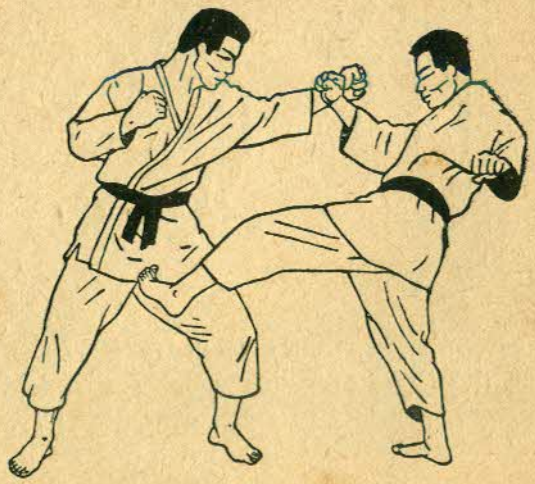
Si vous ne connaissez pas la boxe, tenez-vous toujours à une distance *d'un pas et demi*, c'est-à-dire supérieure au bras étendu de l'adversaire.

Déplacez-vous en tournant autour de lui du côté de son pied avancé : exemple, il a le pied droit avancé, déplacez-vous sur sa droite; il a le pied gauche avancé, déplacez-vous sur sa gauche; ainsi il se trouvera toujours à contre-pied. Si au contraire, son pied gauche étant avancé, vous vous déplaciez sur sa droite, vous vous mettriez aussitôt à portée de son poing droit...

N'avancez jamais : reculez en tournant.

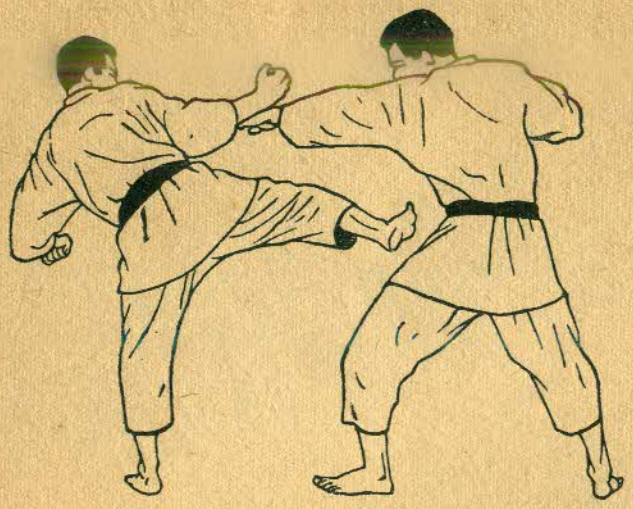
Après le déplacement, votre défense est : le *pied.*

En effet, à la distance d'un pas et demi, l'adversaire s'il veut boxer, devra « *chercher le contact et la distance* », il le fera en tendant et repliant successivement le bras de son pied avancé, en brefs directs qui vous cherchent... mais vous gardez la distance et vous vous déplacez par l'*extérieur*, il ne peut donc frapper de l'autre poing qui dans ces conditions ne pourrait vous atteindre... Par contre, à la faveur d'un de ses directs d'approche vous pouvez lui écarter son bras tendu :



a) De l'intérieur vers l'extérieur et frapper en *atémi* du pied opposé; exemple, vous écartez son bras gauche tendu avec le bord extérieur de votre poignet droit (ce qui est très douloureux pour l'adversaire, d'autant plus que votre poignet est entraîné à frapper

ainsi et que votre « parade » aura été plus rude et rapide) de l'intérieur vers l'extérieur, et vous lui portez un *atémi* du pied gauche au bas-ventre.



b) De l'extérieur vers l'intérieur et frapper en *atémi* du même pied; exemple, il attaque du poing gauche et tend le bras : vous écartez son bras du bord extérieur de votre poignet droit (cette fois, contrairement au mouvement précédent, votre poing droit est tourné paume vers vous) de l'extérieur vers l'intérieur et vous frappez en *atémi* du pied droit soit contre son genou, soit du talon contre son côté gauche.

Autour de ces bases générales, bien des défenses peuvent être utilisées, nous allons étudier les principales.

DEFENSES AVANT BOXE

Envisageons tout d'abord l'adversaire qui n'est pas encore en garde ou juste au moment où il se met en garde (nous retrouvons ici les principes exposés au début sur le moment le plus opportun pour attaquer), ce sont les défenses « avant boxe » :

Poser vivement et fermement un de vos pieds sur un des siens pour le fixer au sol et des deux mains sur le haut de la poitrine, près ou sur les épaules, le pousser brusquement et longuement en arrière...

L'adversaire se trouve en position critique : déséquilibré en arrière, une jambe immobilisée, l'autre qui supporte tout le poids du corps et ne peut par conséquent bouger...

Frapper en *atémi* du poing au plexus solaire qui est complètement découvert à ce moment-là; on peut aussi porter un *atémi* du genou au bas-ventre.

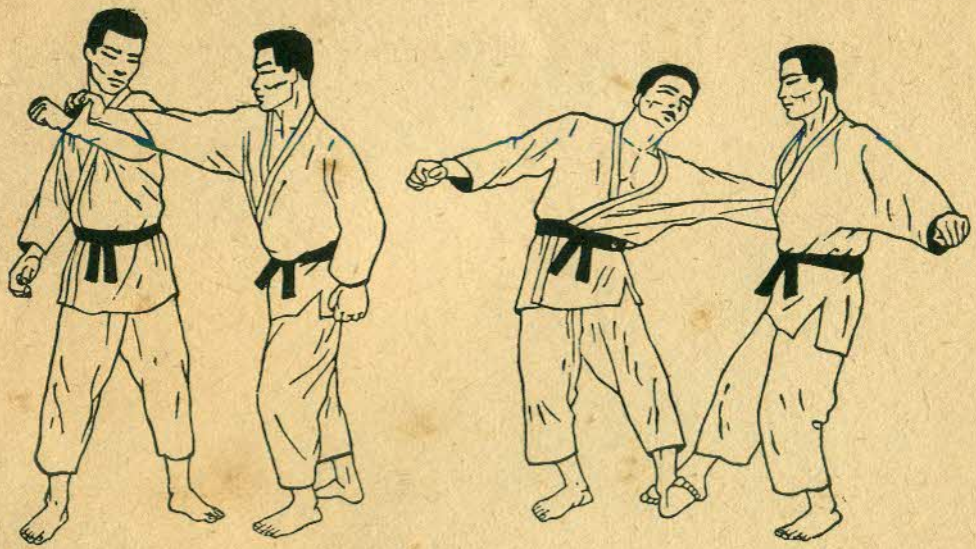
DÉFENSES AVANT BOXE

DEUXIÈME MÉTHODE

L'adversaire n'est pas encore en garde...

1° Se déplacer vivement d'un pas latéral du pied droit en avant et à droite...

2° Agripper instantanément de la main droite, le bas de la manche gauche de l'adversaire...



3° D'un violent mouvement de droite à gauche, lui tirer la manche pour amener votre main droite contre son épaule droite...

4° Utilisant sa réaction en sens inverse faucher du pied droit le talon de son pied gauche en tirant violemment son bras gauche en arrière.

DÉFENSES AVANT BOXE (en garde)

L'adversaire se met en garde normale (poing gauche et pied gauche en avant)...

1° Si vous êtes très près de lui, faire un pas du pied droit, en avant et à droite, de façon à poser le pied à l'extérieur de son pied gauche...

2° Saisir de la main gauche son poignet gauche ou sa manche gauche et tirer violemment vers votre arrière gauche (vers l'extérieur de votre épaule gauche)...

3° Simultanément frapper un *atémi* du pied gauche au bas-ventre.

DEUXIÈME MÉTHODE

L'adversaire vient de se mettre en garde...

1° Lui jeter au visage un objet quelconque (clef, coiffure, foulard, pièces de monnaies, poignée de sable, mouchoir, etc...).

2° Faire aussitôt un bond en avant sur son côté et lui porter une projection, *osotogari* par exemple...

On peut aussi et d'entrée, après l'attaque par lancement d'un objet au visage, porter un *atémi* du pied au bas-ventre.

DÉFENSES AVANT BOXE

TROISIÈME MÉTHODE

L'adversaire est en garde, la jambe gauche avancée...

1° Jetez-vous au sol sur le côté droit en posant la main droite à plat par terre, et en allongeant le pied droit devant vous de façon à l'amener contre et à l'extérieur du pied gauche de l'adversaire...

2° Placer le coup de pied gauche derrière le bas de la cuisse gauche de l'adversaire...

3° Forcer de la jambe droite de droite à gauche et de la gauche de gauche à droite, vers le bas et l'avant en roulant sur le

côté droit... le résultat est la chute de l'adversaire sur son côté gauche avant... Terminer immédiatement par *atémi* de la main droite au visage ou à la gorge, ou, dès qu'il est arrivé au sol, par *atémi* du genou gauche aux parties.

DÉFENSES CONTRE BOXE

L'adversaire est en garde prêt à frapper...

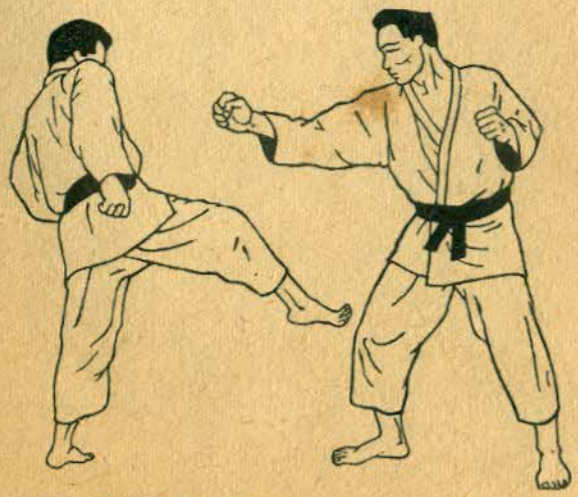
- Sans hésiter, exécuter une chute en avant qui se termine par *atémi* du talon dans les jambes de l'adversaire ou au bas-ventre.
- L'adversaire en garde cherche la distance soit en vous repoussant du poing gauche, soit en donnant de brefs directs de ce poing...

1° Selon la technique de base, s'il a le pied droit avancé, déplacez-vous à gauche et vers l'arrière en reculant d'un pas, saisir dans le même temps le poignet de son poing avancé et le tirer *longuement* en le tordant de l'intérieur vers l'extérieur...

2° Porter ensuite un atémi du pied au cœur ou au plexus solaire.

Sur attaque de l'adversaire en position de boxe...

1° Se déplacer latéralement et vers l'arrière selon la technique exposée au début, rester toujours hors de sa portée, et le maintenir à distance par *atémi* du pied aux genoux, aux tibias, ou au bas-ventre.



L'*atémi* du pied bien exécuté restera toujours la défense la plus efficace contre boxe.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIEDS

COUP DE PIED BAS

L'adversaire attaque en coup de pied bas visant la cheville ou le tibia...

Sans bouger le haut de la jambe, plier le genou en ramenant vivement le pied en arrière, la pointe frôlant le sol...

a) Sans reposer le pied au sol, se servir de son mouvement en arrière comme d'un élan et le ramener en avant pour frapper à votre tour en *atémi* de la pointe du pied au tibia ou au genou de l'adversaire.

b) Le pied étant ramené en arrière, le poser au sol et, pivotant sur le bol de ce pied, de l'intérieur vers l'extérieur, frapper en *atémi* du talon de l'autre pied au bas-ventre ou dans les tibias de l'adversaire.

DEUXIÈME MÉTHODE

Sur même attaque, déplacer le pied avancé, la pointe frôlant le sol, vers votre pied arrière...

Sans reposer le pied au sol, profitant de son élan latéral arrière, ramener le pied vivement en avant pour frapper au bas-ventre ou à l'intérieur du genou de l'adversaire avec le tranchant extérieur de votre pied.

DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DE POINTE

L'adversaire, face à vous, attaque par un coup de pied de pointe avec le pied droit dirigé vers le bas-ventre...

1° Faire un pas en arrière du pied droit en quart de cercle de droite à gauche et ouvrir le corps vers la droite...

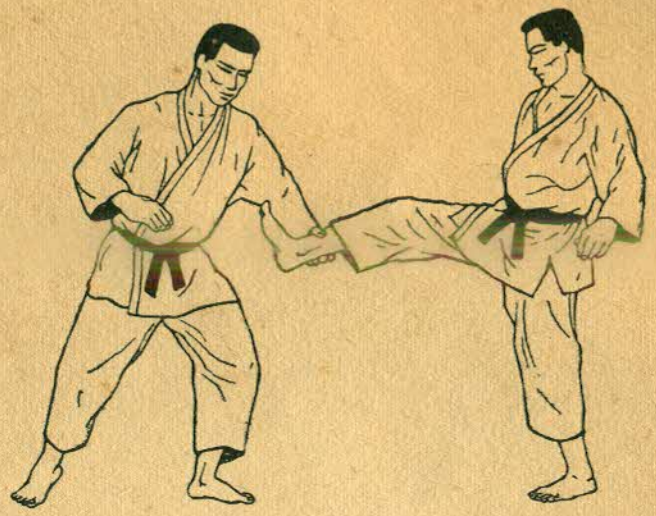
2° Saisir de la main gauche le pied de l'adversaire à la cheville et lui élever la jambe en l'air...

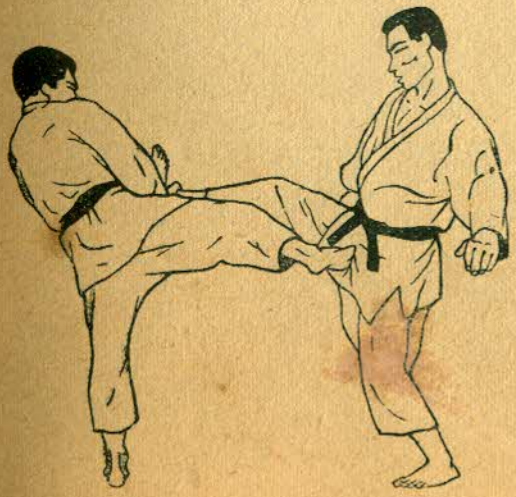
3° Ramener le côté droit du corps en avant, saisir le pied droit de l'adversaire de votre main droite, et des deux mains agissant dans le même sens, tirez-lui la jambe vers votre gauche et le haut.

4° Dans le même temps, porter un *atémi* du pied droit aux parties.

Variante :

Faucher de l'intérieur vers l'extérieur sa jambe gauche avec votre jambe droite; pour cela, avec votre main gauche ramener son pied droit sous votre bras gauche et poussez-le violemment de la main droite en pleine poitrine au moment où votre jambe droite, à hauteur du mollet, vient faucher sa jambe gauche derrière le genou.





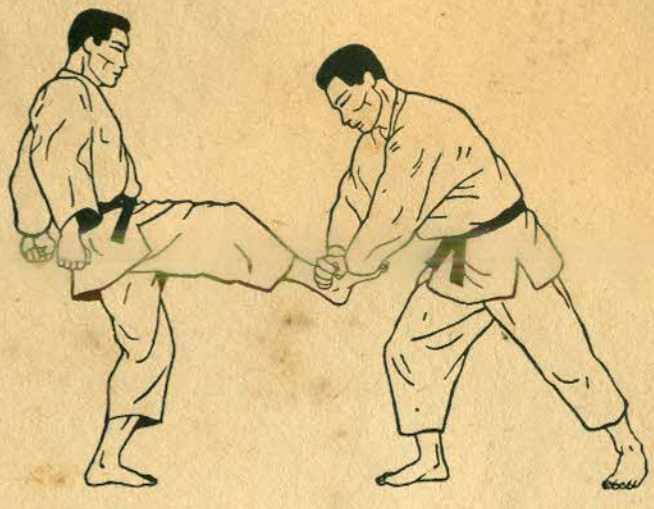
DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DE POINTE

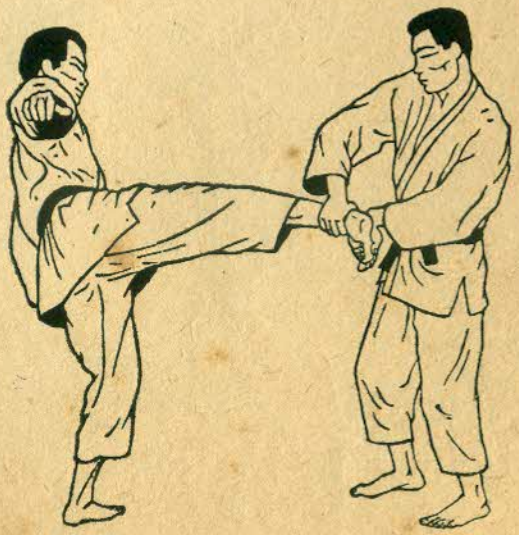
L'adversaire attaque du pied droit en coup de pied de pointe dirigé vers votre bas-ventre...

1° Les poignets croisés, le droit sur le gauche, l'intérieur des poignets tourné vers vous, bloquer sa cheville dans l'angle ainsi formé...

2° De la main droite saisir son talon; de la gauche, la pointe du pied; élever les deux mains le plus haut possible pour le renverser en arrière... On peut aussi lui tordre le pied pour provoquer sa chute...

3° Sa chute sera très rude, cependant si vous voulez conclure définitivement, vous le frapperez d'un *atémi* du pied droit entre ses jambes, le point ainsi atteint par derrière provoque une syncope mortelle.

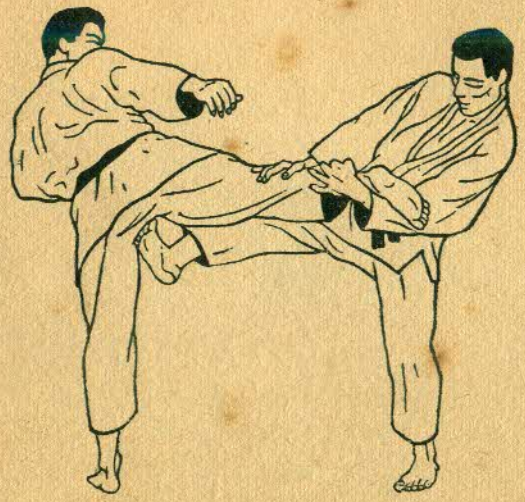




DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE FLANC

L'adversaire attaque en coup de pied de flanc...

Parer d'un coup du tranchant extérieur du poignet du côté attaqué, frapper en balayant de l'intérieur vers l'extérieur, poing fermé...



Après avoir paré le coup saisir la jambe avec le bras qui a dévié le pied et frapper en *atémi* de l'autre pied au bas-ventre, ou bien encore faucher de l'intérieur vers l'extérieur la jambe arrière de l'adversaire avec la vôtre.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE CHAISE

— COUP DE CHAISE DE POINTE

— COUP DE CHAISE DE HAUT EN BAS

— COUP DE CHAISE DE COTÉ

COUP DE CHAISE DE POINTE

L'adversaire fonce sur vous pour porter un coup avec les pieds d'une chaise tenue par le dossier et le siège... (Supposons qu'il tient le dossier de la main gauche).

1° Faire un demi-pas latéral sur la droite avec le pied droit...

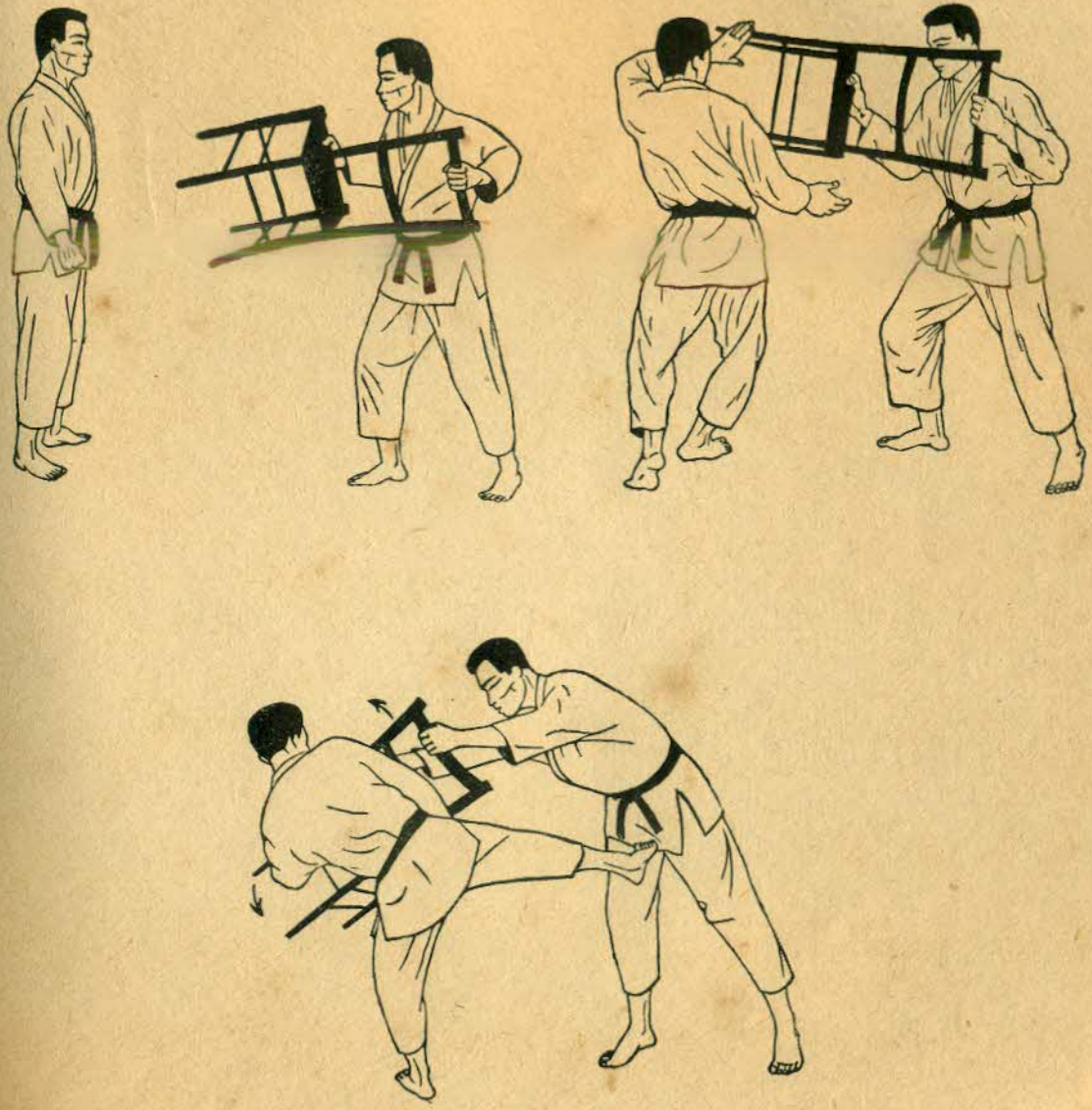
2° Pivoter sur le bol de ce pied de droite à gauche avec recul selon un quart de cercle de droite à gauche de votre pied gauche, en « ouvrant le corps » à gauche...

3° Simultanément, lever la main gauche de l'intérieur vers l'extérieur de façon à saisir le pied supérieur arrière de la chaise...

4° La main droite, la paume tournée vers le haut, le pouce dirigé vers l'adversaire, vient saisir par-dessous le dossier de la chaise...

5° Les deux mains tirent vers votre gauche arrière, la gauche en baissant, la droite en levant, ces mouvements placent l'adversaire en complet déséquilibre avant et lui arrachent la chaise...

6° Simultanément, avec l'action des mains, porter un *atémi* du pied droit au bas-ventre de l'adversaire.



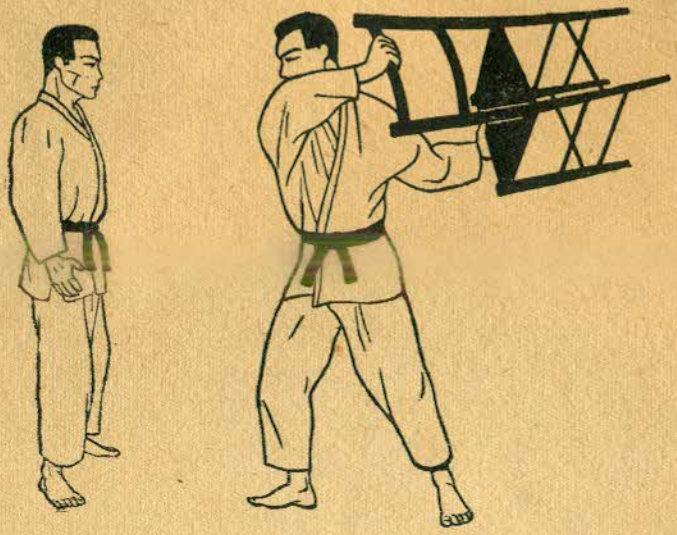
COUP DE CHAISE DE CÔTÉ

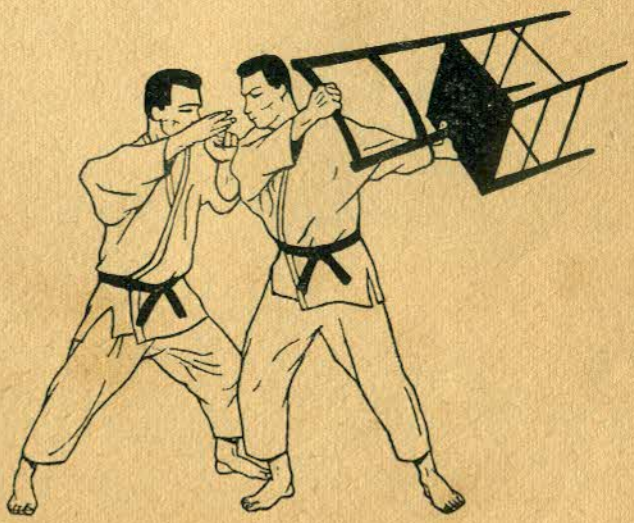
Supposons pour la facilité des dessins et des descriptions que l'adversaire tienne la chaise de la main droite, par le dossier, la gauche a saisi le siège. Prenant son élan à gauche, il s'apprête à frapper d'un coup de gauche à droite.

1° Faire un grand pas en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur et à l'extérieur du pied droit de l'adversaire...

2° Dans le même temps, bloquer son bras droit d'une vigoureuse poussée du bord extérieur de votre poignet gauche (poing fermé) un peu au-dessous du deltoïde...

3° Poursuivre le mouvement en *atémi* aux yeux ou à la gorge avec l'extrémité des doigts de votre main droite...





COUP DE CHAISE DE COTÉ

Même attaque que la précédente, mais l'adversaire est de même taille ou plus petit que vous...

1° Faire un grand pas en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur et à l'extérieur du pied droit de l'adversaire...

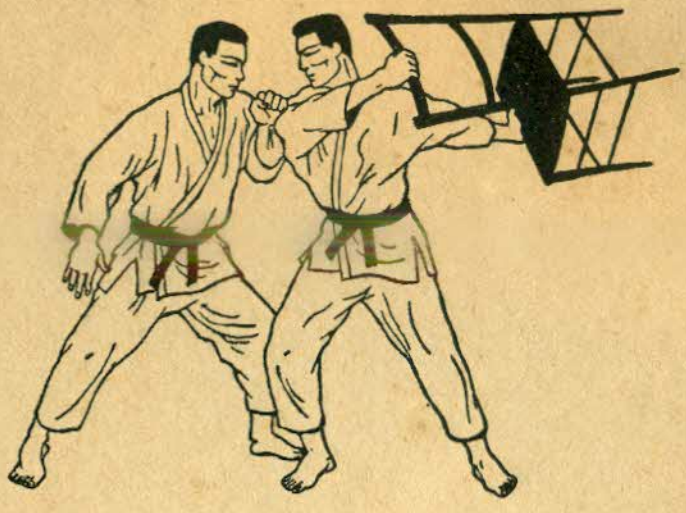
2° Bloquer son bras droit par une vigoureuse poussée de la naissance de votre poignet gauche (poing fermé) contre la base de son deltoïde et dirigé vers la gauche arrière de l'adversaire...

3° Amener le pied droit contre le gauche et déplacer aussitôt ce dernier pour le poser derrière les jambes de l'adversaire...

Dans le même temps, le bras droit est venu « cravater » le cou de l'adversaire...

4° Votre main gauche passant derrière son dos vient saisir son poignet gauche...

5° Dans cette position, cambré en arrière, à demi étranglé, il est impuissant et tout à fait à votre merci. Vous pouvez terminer en le renversant complètement en arrière, il suffit pour cela de tirer sur le bras droit et pousser du genou droit dans ses reins ou du pied droit dans le creux poplité de sa jambe droite.



COUP DE CHAISE DE HAUT EN BAS

a) L'adversaire tient la chaise à deux mains au-dessus de sa tête et s'apprête à vous asséner un coup de haut en bas...

1° Bondir en avant et des deux mains placées juste sous les coudes de l'adversaire lui bloquer les bras en l'air...

2° Simultanément, porter un *atémi* du genou au bas-ventre.

b) Dès qu'il élève la chaise...

1° Bondir en avant et sur le côté, près de l'adversaire, en se baissant, le genou extérieur au sol, la jambe qui est près de lui tendue derrière les siennnes...

2° En même temps étendre le bras tendu, poing fermé, en travers de sa taille, au-dessous de sa ceinture...

3° Le mouvement ne s'arrête pas et le bras dans le même élan du bond en avant, bouscule violemment l'adversaire, celui-ci ne pouvant reculer les jambes bloquées par la vôtre, tombe en arrière.

c) Dès qu'il élève la chaise au-dessus de sa tête...

Bondir en avant sur le côté, contre lui, et frapper en *atémi* du poing au plexus solaire.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE CANNE ET DE BATON

On appelle « canne » un bâton relativement court tenu d'une main, et « bâton » une arme nettement plus longue tenue à deux mains.

Principe : Bien manié la canne ou le bâton peuvent être des armes redoutables, *mais si l'on se tient très proche de l'adversaire,* elles perdent leur valeur.

CANNE :

— COUP DE HAUT EN BAS

— COUP DE REVERS

BATON :

— COUP DE POINTE

— COUP DE REVERS

— COUP DE HAUT EN BAS

CANNE
COUP DE HAUT EN BAS

L'adversaire élève son arme tenue de la main droite pour vous porter un coup de haut en bas...

1° Faire du pied gauche un grand pas en avant...

2° Parer le coup en bloquant son bras du tranchant de la main gauche ouverte venant frapper contre son poignet droit...

3° Enchaîner en *atémi* du coude droit au plexus solaire.

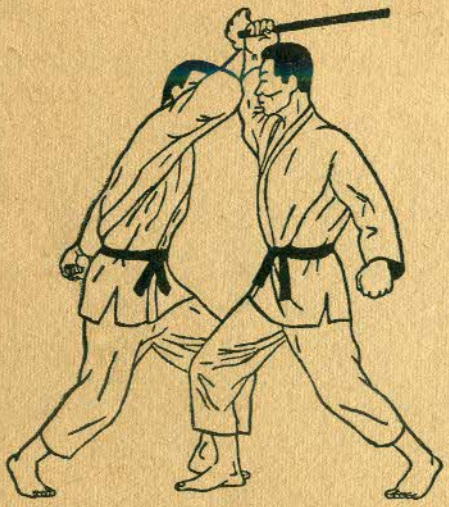
Variantes : a) Après avoir bloqué le coup comme précédemment, entourer son bras droit de votre bras gauche et le serrer sous l'aiselle, porter en même temps un *atémi* du genou droit au bas-ventre.

b) ... Même blocage du coup, mais saisir ensuite la manche droite de l'adversaire au-dessus du coude, à l'extérieur, et de la jambe droite lui faucher sa jambe droite en *osotogari*, tout en lui rejetant la tête en arrière de la paume de la main droite au menton.

CANNE
COUP DE HAUT EN BAS

1° Faire un grand pas latéral et en avant du pied gauche pour l'amener à hauteur et à l'extérieur de son pied droit...

2° Parer comme précédemment, mais de la main droite qui ne bloque pas mais dévie le coup vers la droite et accompagne le bras adverse dans sa descente... durant celle-ci, votre poignet droit tourne autour de son poignet droit et passe dessus sans jamais perdre le contact, la main saisit le poignet de l'adversaire... Pendant ce mouvement du bras, reculer le pied droit selon un quart de cercle de gauche à droite *en ouvrant le corps à droite...*

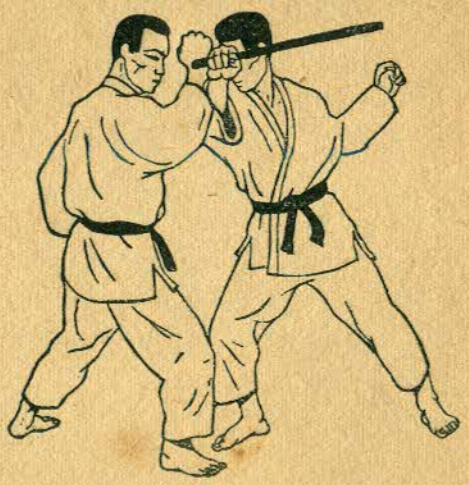


3° Placer la jambe gauche devant sa jambe droite pour l'empêcher d'avancer...

4° Forcer de l'avant-bras et du coude gauche contre le bras droit de l'adversaire en appuyant au-dessus du coude vers le sol, et tirer sur son poignet droit vers l'avant et le haut... arm-lock.

CANNE
COUP DE REVERS

Tenant son arme dans la main droite, l'adversaire va vous frapper d'un coup latéral de gauche à droite.



1° Bloquer son bras armé avec le tranchant extérieur de votre poignet droit, poing fermé, contre la partie correspondante de son poignet.

2° Terminer comme la prise précédente.

BATON
COUP DE POINTE

Tenant le bâton sur son côté droit, la pointe dirigée vers vous, la main droite en arrière, la gauche en avant, l'adversaire se prépare à frapper d'un coup de pointe...

1° Faire un demi-pas latéral sur la droite du pied droit et pivoter sur le bol de ce pied de droite à gauche en reculant le pied gauche selon un quart de tour de droite à gauche...

2° Simultanément au recul du pied gauche, saisir de la main gauche ouverte, paume dirigée vers l'extérieur, pouce vers le bas, l'extrémité du bâton, et tirer vers l'arrière et le bas...

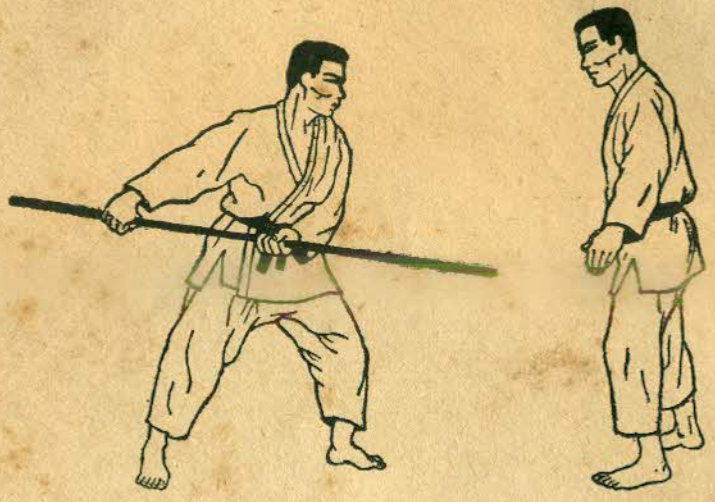
3° De la main droite, paume vers le haut, pouce vers l'adversaire, saisir le bâton près de sa main arrière... tirer vers le haut, puis pousser vers l'avant de façon, avec le mouvement simultané de votre main gauche, à faire exécuter au bâton un cercle rapide dans le plan vertical et de droite à gauche...

Si le mouvement est suffisamment vif et puissant le bâton est littéralement arraché des mains de l'adversaire qui se trouve déséquilibré en avant...

4° Profiter de son déséquilibre avant pour avancer le pied droit en travers de ses jambes (*Tai-otoshi*, Judo Manuel Pratique, page 182).

NOTE

Ce mouvement est également valable qu'il s'agisse d'un bâton ou de toute autre arme tenu à deux mains (fusil, lance...) et utilisée en coup de pointe.



BATON
COUP DE REVERS

L'action du bâton en revers est beaucoup plus rapide que celle de la canne, le coup est difficile à parer avec l'avant-bras qui peut ainsi être brisé.

Une parade efficace réduisant les risques au minimum consiste :

1° A faire un grand pas, ou bond, en avant en direction du milieu des pieds de l'adversaire... saisir le bâton des deux mains à l'extérieur et contre les deux mains de l'adversaire...

2° Faire exécuter au bâton un mouvement de rotation horizontal pour l'amener perpendiculaire à l'adversaire...

3° Appuyer alors vers l'arrière et le bas de la main avancée et lever la main arrière, faisant ainsi exécuter au bâton un cercle d'avant en arrière (l'arrière de l'adversaire), celui-ci doit lâcher son arme... simultanément *atémi* du genou au bas-ventre.

BATON
COUP DE HAUT EN BAS

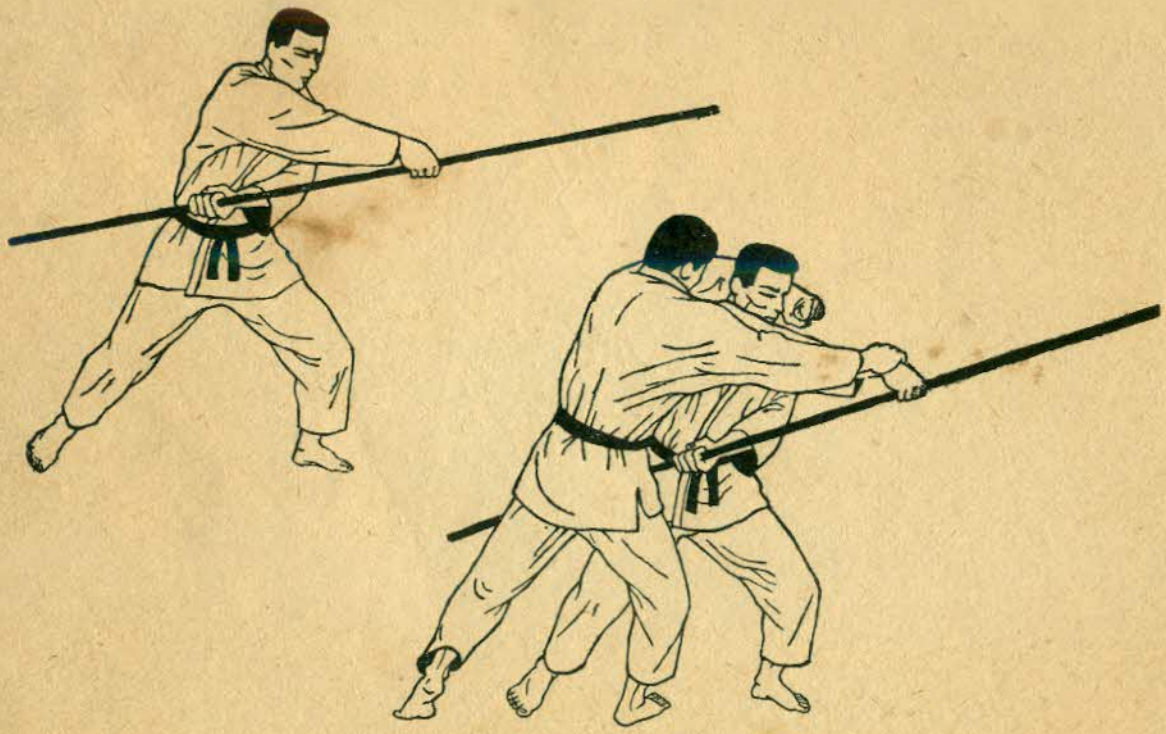
L'attaque au bâton de haut en bas peut être de deux sortes :

a) L'adversaire ayant élevé le bâton à l'horizontale va frapper d'un coup de la partie médiane du bâton, celle située entre ses mains.

b) Ayant élevé le bâton au-dessus de sa tête, l'adversaire s'apprête à porter un coup avec l'une des extrémités de son arme.

1° Dans le premier cas, il faut immédiatement foncer en avant et saisir vivement le bâton des deux mains à l'extérieur des deux mains de l'adversaire et contre elles... et frapper en *atémi* du genou au bas-ventre.

2° Dans le deuxième cas, à l'instant où le bâton s'élève, faire un pas en avant du pied gauche vers l'extérieur du pied droit adverse... ouvrir le corps vers la droite par *taïsabaki*... pour éviter le coup.



Saisir de la main droite le poignet droit de l'adversaire et du bras gauche, en passant derrière sa tête, lui enserrer le cou pour l'étrangler en pressant du tranchant intérieur de votre avant-bras gauche, poing fermé, contre sa gorge.

DÉFENSES CONTRE
COUPS DE COUTEAU

— COUP DE POINTE

— COUP DE HAUT EN BAS

— COUP DE BAS EN HAUT

— COUP LATÉRAL

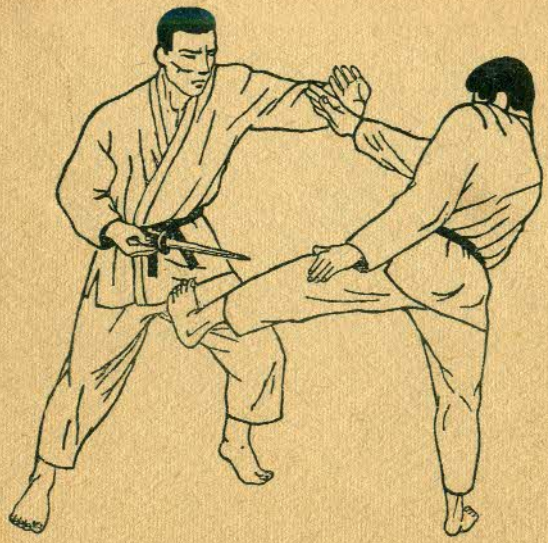
— COUP DE REVERS

COUP DE POINTE

Cette attaque, le poignard tenu comme un fleuret, le poignet à la hanche, l'autre main en avant pour parer et prendre la distance est la plus redoutable de toutes les attaques avec un couteau, elle dénote le spécialiste.

Supposons que dans la position que nous venons de décrire, il tienne l'arme de la main droite...

1° Sans cesser une seconde de fixer votre adversaire dans les yeux, pousser soudain un cri sauvage et projeter la main droite ouverte comme pour lui lancer quelque chose au visage, ou l'attaquer en atémi de la pointe des doigts dans le yeux. Bien entendu si vous avez en main le moindre objet : clefs, boîte d'allumettes, coiffure, paquet, etc., etc..., lancez-le.



2° Une fraction de seconde plus tard, presque simultanément, frapper en *atémi* du pied gauche aux parties; en fait le pied doit partir quand la main est à hauteur du visage et masque ainsi complètement le départ du coup.

COUP DE POINTE

Même attaque que la précédente.

1° Sans quitter une seconde l'adversaire du regard, attentif au moindre de ses gestes, reculer d'un pas selon le principe exposé au début (tactique du combat).

2° Ainsi, il ne peut plus attaquer directement, et doit nécessairement se rapprocher d'abord d'une distance égale à votre recul en faisant un pas ou un bond en avant...

3° Disposant de ce répit, votre action doit alors précéder son mouvement :

L'avant-bras gauche replié à hauteur du visage, devant vous, main ouverte, paume vers l'adversaire, baissez-vous vivement, et sans le quitter des yeux un seul instant, ramasser derrière votre pied droit une poignée de terre, de sable, un caillou, ce que vous trouverez...

4° Se redresser brusquement et le lui lancer au visage (si vous n'avez rien trouvé, faites le geste de lancer quelque chose), tandis que vous lui portez au bas-ventre un *atémi* du pied droit, enchaîner par *atémi* du tranchant de la main droite sur le côté gauche de son cou ou sa nuque selon sa position.

COUP DE HAUT EN BAS

L'adversaire, tenant l'arme dans la main droite, l'élève pour frapper de haut en bas.

Principe : foncer à l'attaque quand le bras s'élève.

1° Quand le bras de l'ennemi s'élève, faire un grand pas en avant du pied droit pour l'amener au-delà et à l'extérieur de son pied droit... Dans le même temps, bloquer du tranchant de votre poignet droit (poing fermé) le poignet du bras droit adverse *en position haute...*

2° Faire un pas en avant du pied gauche, et passant le bras gauche sous l'aisselle, derrière l'épaule droite de l'adversaire, aller saisir de la main gauche votre avant-bras droit près du poignet...

3° Exercer des deux bras une pesée vers l'arrière et le bas... s'il résiste, il subit une fracture de l'épaule; s'il cède, il tombe à la renverse en lâchant l'arme; terminer alors par *atémi* du tranchant de la main droite à la gorge.

Variante :

1° Quand l'adversaire élève le bras pour frapper, faire un grand pas en avant du pied gauche, au-delà et à l'extérieur de son pied droit, et dans le même temps lui bloquer le poignet droit (en position haute) avec votre poignet gauche (poing fermé)...

2° Passer le bras droit sous l'aisselle droite de l'adversaire et saisir de la main droite votre avant-bras gauche près du poignet, après avoir introduit la main entre cet avant-bras et l'épaule adverse...

3° Même terminaison que la précédente.

NOTA :

Ces deux mouvements, identiques dans leur principe, s'exécutent d'autant plus aisément que le poignet de l'adversaire a été bloqué en position plus haute et avant que le mouvement de descente ait été amorcé; le moment idéal était en fait la fin du mouvement ascendant du bras armé.

COUP DE HAUT EN BAS

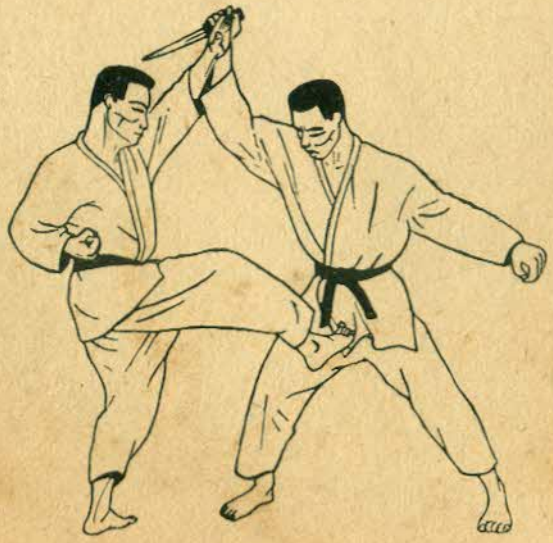
Même attaque que la précédente, mais, parti trop tard, vous n'avez pu bloquer suffisamment le bras armé qui, freiné, continue à descendre en force. Vous pouvez aussi vous trouver dans la même situation si le bras de l'adversaire, dès le départ, ne s'est pas élevé plus haut que son épaule...

Dans ces deux cas :

1° Après avoir fait un rapide pas en avant du pied gauche, au-delà et à l'extérieur de son pied droit, vous avez placé le tranchant de votre main gauche ouverte, près du poignet, contre la partie correspondante du poing droit adverse...

2° Céder progressivement à la pesée du poing adverse en reculant le pied gauche selon un quart de cercle de droite à gauche, en « *ouvrant le corps à gauche* »; dans le même temps, votre main gauche s'est refermée sur le poignet de l'adversaire, la paume contre la face interne de son poignet, et décrit un large cercle de haut en bas, dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre; ce faisant, votre main gauche exerce sur le poignet droit de l'adversaire (grâce au levier constitué par la lame du couteau qui s'est appuyée sur le dos de votre poignet) une douloureuse torsion de l'intérieur vers l'extérieur, qui en fin de mouvement le contraint à lâcher l'arme...

3° Pendant la torsion du poignet, porter un *atémi* du tranchant de la main droite sur le côté gauche de sa gorge, ou du pied droit au bas-ventre, ou encore du poing droit au cœur.



COUP DE BAS EN HAUT

L'adversaire va vous frapper au ventre d'un coup de couteau dirigé de bas en haut, il tient son arme dans la main droite...

1° Faire du pied gauche un pas en avant à l'extérieur de son pied droit...

2° Bloquer le poignet de l'adversaire dans l'angle formé par vos deux poignets croisés, le droit sur le gauche...

3° Avancer sur lui en poussant son bras vers le bas et l'arrière, votre main droite ouverte remonte sur l'extérieur de l'avant-bras droit adverse pour venir le saisir au coude qu'elle tire aussitôt vers l'extérieur, le bas et la droite, tandis que, dans le même temps, le poignet gauche remonte vers l'intérieur et l'arrière, forçant ainsi l'adversaire à plier l'avant-bras dans son dos.

Nota : Si, pendant ce mouvement, il avance la jambe droite, il suffit de placer devant elle votre jambe gauche pour la bloquer.

4° Continuer à lui soulever le poignet vers le haut, et à tirer sur son coude... Fracture de l'épaule ou rupture du bras, en principe il lâche son arme avant...

5° Terminer si nécessaire par *atémi* du tranchant de la main droite derrière la nuque.

COUP DE BAS EN HAUT

Même attaque que la précédente...

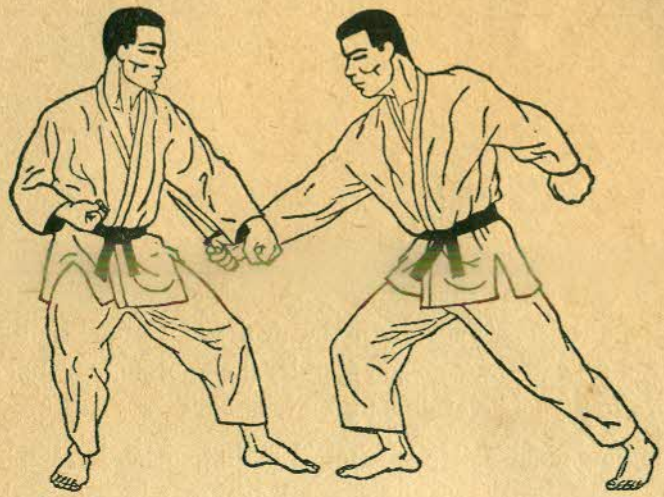
1° Reculer le pied droit d'un pas vers l'arrière droit, plier les genoux, poids du corps sur la jambe droite, jambe gauche demi-tendue...

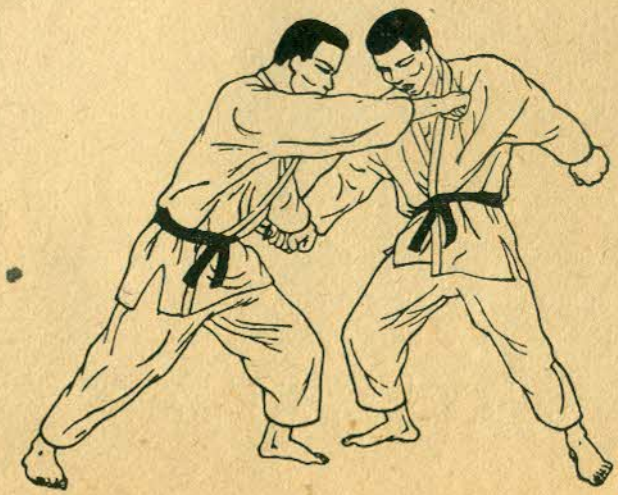
2° Le poing droit vient à la hanche droite, les ongles tournés vers le haut, le bras gauche demi-tendu, arrondi, le poing fermé, paume vers le bas, le poing est à hauteur du bas-ventre.

3° Quand l'adversaire frappe, écarter le bras armé en le balayant violemment de l'intérieur vers l'extérieur par un dur coup du poignet frappant de droite à gauche contre son avant-bras...

4° Sans marquer le moindre temps d'arrêt frapper d'un *atémi* du pied droit aux parties ou du poing droit au cœur.

Mouvements symétriques à gauche s'il tient l'arme de la main gauche.





COUP LATÉRAL

De sa main gauche, l'adversaire a saisi le revers de votre vêtement, et tenant l'arme dans la main droite, avant-bras plié, poing à hauteur et à l'extérieur de son épaule, il s'apprête à frapper d'un coup de droite à gauche et de haut en bas...

1° De la main gauche saisir aussitôt sa main gauche, la paume sur le dos de la main, les doigts cherchant à agripper la paume de la main... Dans le même temps, faire un pas latéral du pied droit sur la droite (en pivotant sur le bol du pied d'un quart de cercle de droite à gauche), immédiatement suivi d'un recul du pied gauche selon un quart de cercle de droite à gauche pour rétablir l'équilibre par l'écartement initial des pieds.

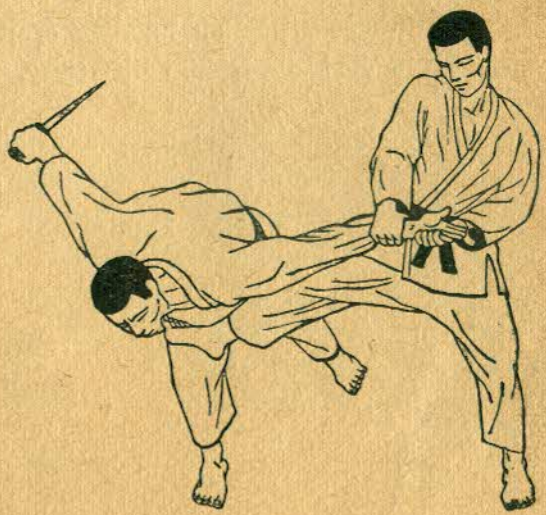
2° De la main droite saisir immédiatement le poignet gauche de l'adversaire par-dessous, le pouce contre la face interne du poignet, la paume de la main contre l'extérieur du poignet...

3° S'aidant des deux mains qui agissent ensemble, tordre ce poignet dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre...

4° Porter un *atémi* du pied droit au visage ou au bas-ventre...

5° Poursuivre la torsion de son poignet et bras gauche, en appuyant du coude contre son coude gauche... il est alors complètement déséquilibré en avant...

Terminer si c'est encore nécessaire par *atémi* du tranchant de la main droite derrière la tête



COUP DE REVERS

1° Faire un grand pas en avant et à gauche du pied gauche pour l'amener à côté et à l'extérieur du pied droit adverse, dans le même temps...

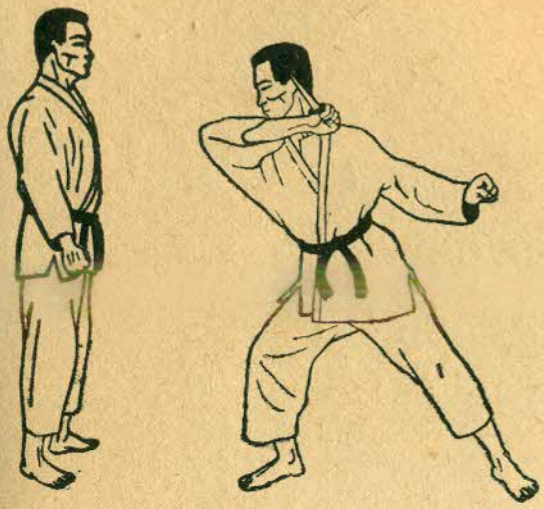
2° ... bloquer du poignet gauche son bras droit juste sous le deltoïde, avec le poids du corps, votre côté gauche en contact avec le côté arrière droit de l'adversaire...

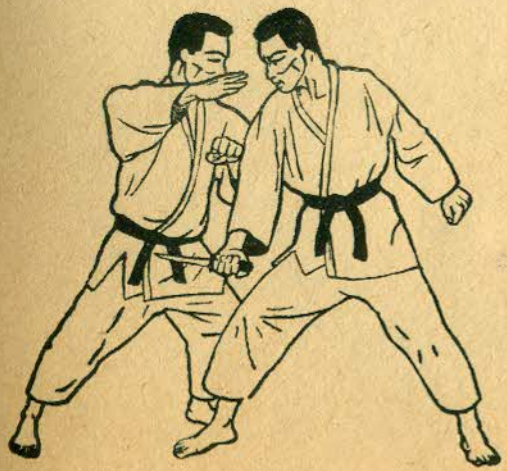
3° ... porter aux yeux de l'adversaire un *atémi* des doigts de la main droite passant par-dessus votre poing gauche...

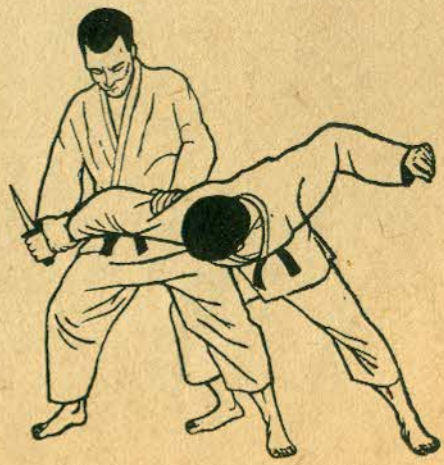
4° ... ramener aussitôt la main droite en arrière pour aller saisir le poignet droit de l'adversaire.

Remarque : L'*atémi* aux yeux et la prise de son poignet doivent bien s'enchaîner en un *mouvement d'aller et retour* de votre main droite qui monte en *courbe* pour frapper aux yeux et redescend selon le même trajet pour saisir le poignet adverse.

5° Passer la jambe gauche devant sa jambe droite pour l'empêcher d'avancer, appuyer vers le bas avec le bras gauche et tirer vers le haut avec la main droite : rupture du bras ou dislocation de l'épaule.







DÉFENSES CONTRE RÉVOLVER

HAUT LES MAINS DE FACE

HAUT LES MAINS DE DOS

L'adversaire armé d'un revolver vous intime l'ordre de lever les mains... Deux possibilités : il est à plusieurs pas de vous — il est très proche...

S'il est à plusieurs pas, rien à faire, si non attendre une occasion meilleure.

S'il est rapproché, deux positions : il est devant vous — il est derrière.

HAUT LES MAINS DE FACE

L'adversaire tient l'arme de la main droite, coude à la hanche...

1° Les mains levées bras demi-tendus, fixer l'adversaire dans les yeux, ne pas regarder le revolver...

2° Abaisser vivement la main gauche sur le poignet armé d'un rapide mouvement de haut en bas et de gauche à droite, faire en même temps un pas en avant du pied gauche.

3° Frapper en *atémi* de l'extrémité des doigts de la main droite aux yeux ou à la gorge de l'adversaire.

HAUT LES MAINS DE FACE

Il tient l'arme de la main droite, coude à la hanche...

1° Obéir immédiatement et lever les mains nettement au-dessus de la tête, bras demi-tendus sans raideur, mains ouvertes...

2° *Ne pas regarder l'arme,* mais fixer les yeux de l'adversaire avec une expression d'étonnement et de crainte, bouche entrouverte...

3° Abaisser aussitôt la main gauche et saisir le poignet armé en un rapide mouvement de haut en bas vers la droite qui déporte l'arme vers le côté... faire en même temps un demi-pas en avant du pied gauche.

4° Votre main droite vient à son tour saisir le poignet adverse par sa face interne, tandis que votre pied droit recule d'un quart de cercle de droite à gauche...

5° Elever la main armée de l'adversaire au-dessus de votre épaule gauche et engager celle-ci sous l'aisselle de l'adversaire...

6° Faire du pied gauche un pas pour le placer en travers de ses jambes et les bloquer...

7° Tordre son poignet de l'intérieur vers l'extérieur.

HAUT LES MAINS DE DOS

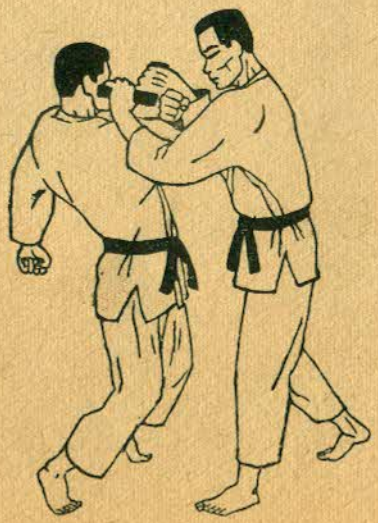
Placé derrière vous, l'adversaire maintient le canon de l'arme contre votre dos.

1° Pivoter sur le sol, du pied gauche de gauche à droite en reculant, du pied droit en demi-cercle...

2° Dans le même temps, baisser la main et l'épaule droite en faisant pivoter le buste dans le sens des aiguilles d'une montre. L'épaule ou le haut du bras doit rester en contact avec le côté droit du revolver.

3° Enrouler, le bras droit autour du bras droit de l'adversaire et appliquer le poignet, poing fermé, contre l'articulation de son coude à l'intérieur. Votre poitrine vient contre son avant-bras ce qui donne plus d'efficacité au levier.

4° Saisir de la main gauche le canon du revolver et forcer vers l'arrière pour le lui arracher.



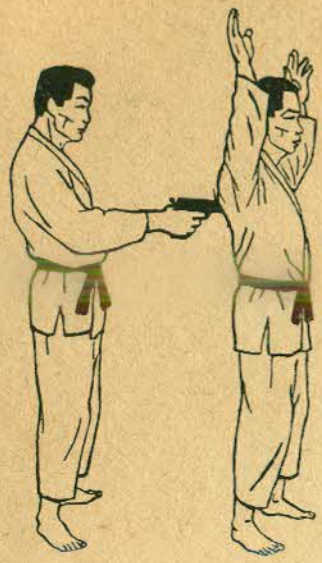
HAUT LES MAINS DE DOS

Même attaque que la précédente.

1° Tourner cette fois de droite à gauche.

2° Enrouler le bras gauche autour de son bras droit.

3° Osotogari (figure 3) ou *atémi* du genou aux parties (figure 4).



HAUT LES MAINS DE DOS

Même attaque que les deux précédentes.

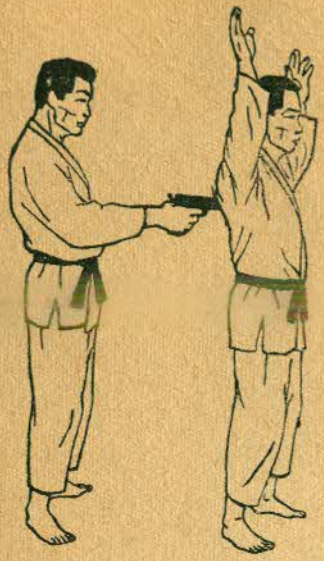
1° Pivoter de gauche à droite en déplaçant le pied droit selon un demi-cercle de droite à gauche.

2° Enrouler le bras droit autour de son bras droit en passant par l'extérieur et le haut.

3° Bloquer son poignet droit contre votre poitrine, ramener vivement et puissamment votre poing droit vers le haut et la droite ce qui l'oblige à plier l'avant-bras droit qui se trouve ainsi forcé en arm-lock.

4° Pousser de la main gauche sur son épaule ou son côté droit de gauche à droite et vers l'avant.

5° Bloquer sa jambe gauche avec votre pied droit : il tombe en avant.



COMMENT MAITRISER UN ADVERSAIRE

Pour maintenir solidement un adversaire ou l'amener prisonnier en le privant de ses moyens, voici quelques techniques efficaces :

■ — Saisir le petit doigt de l'adversaire et le tordre à l'envers comme pour le désarticuler, en appuyant bien le pouce à la pointe du doigt contre la pulpe et en pressant vers le dos de la main. L'adversaire est ainsi maintenu à distance, le bras tendu, le corps courbé, en bonne position pour recevoir un *atémi* du pied au visage.

■ — Un des bras tordus de l'extérieur vers l'intérieur et le poignet ramené dans son dos vers l'épaule, l'adversaire sera obligé d'avancer si vous appuyez sur son coude vers le bas, tout en rapprochant son poignet de l'épaule; s'il résiste, le bras se brise ou l'épaule est démise.

■ — Sur le côté de l'adversaire, de la main gauche saisir son poignet gauche (inversement pour le bras droit), tourner la face

interne de son poignet vers l'avant (de l'intérieur vers l'extérieur), passer le bras droit par-dessus son bras droit, l'entourer, et aller prendre appui de la main droite sur votre avant-bras gauche, la force du levier doit s'exercer à hauteur de son coude; il ne peut rien faire qu'avancer, le bras tendu. Ce mouvement est connu sous le nom de « viens donc ».

■ — Tenir entre le pouce et la deuxième articulation de l'index, poing fermé, un des doigts pliés de l'adversaire (index, majeur, annulaire de préférence). Le dos de la première articulation du

doigt plié est contre l'index, l'extrémité du doigt, côté ongle, est pressée par la pulpe du pouce qui force pour replier l'articulation sur elle-même et non vers la base du doigt. Cette prise de doigt est très douloureuse.

■ — Tenir à pleine main tous les doigts d'une main de l'adversaire sauf le pouce. Tourner sa main paume en dessus de manière que la face extérieure de ses doigts soit contre votre paume. Forcer

vers le bas avec le poignet et vers le haut avec l'index qui doit appuyer à la cassure des articulations contre le dos de la main adverse. Bien exécutée, cette prise oblige l'adversaire à tendre le bras et à monter sur la pointe des pieds.

■ — Attacher étroitement les deux poignets de l'adversaire, l'obliger à passer les mains ainsi liées entre ses jambes, par-devant Par derrière saisir la corde qui enserre ses poignets et tirer pour faire dépasser les mains entre les jambes derrière lui... attacher cette corde par un nœud coulant autour du cou, corde tendue. Le faire avancer en tirant sur la corde de bas en haut et en le poussant du poing sur le bas des reins. Il ne peut rien qu'avancer.

TABLE DES MATIÈRES

Liminaire. 11
Introduction. 13

PREMIÈRE PARTIE

ATÉMIS. 15
Historique. 17
Qu'est-ce que l'*ATÉWAZA* ? 18
Place de cet enseignement dans le judo actuel. 20
Qu'est-ce qu'un *ATÉMI* ? 21
Comment agissent les *ATÉMIS* ? 21
Causes mécaniques de la puissance des *ATÉMIS* 23
Technique de l'*ATÉMI*, comment frapper ? 25
Illustrations des armes de l'*ATÉWAZA* 27
Préparation physique (38 exercices) 33
Accessoires de l'entraînement. 47
Entraînement au *MAKIWARA* 49
Entraînement du poing au *MAKIWARA* 49
Entraînement du coude au *MAKIWARA* 52
Entraînement de *SHUTO* au *MAKIWARA* 53
Entraînement du pied au *MAKIWARA* 54
Le *KIAÏ* et les *ATÉMIS* 57
Le secret du regard. 58
Les pressions. 59
Les pincements. 61
Les points vitaux. 66
POINTS VITAUX. — Face antérieure 67
POINTS VITAUX. — Face postérieure 71

DEUXIÈME PARTIE

JIU-JITSU, SELF-DÉFENSE. 75
Technique de base. 77
Attitude fondamentale. 77
Les déplacements. 80
L'esprit du combat. 82
La tactique du combat. 83
L'anticipation. 91
La garde. 93
Le tourner du corps. 95
L'entraînement à l'esquive. 99
Les attaques et leurs défenses. 103
Attaques de face, leurs défenses. 105
Défense contre poussée de face. 106
Prise au revers avec une main. 112
Prise au revers suivie d'une traction violente. 115
Prise aux deux revers. 116
Prise de revers inversée. 117
Prise du bras ou de la manche au-dessus du coude. 118
Prise du bras ou de la manche au-dessous du coude. 124
Dégagement de poignets, prise du poignet opposé. 126
Prise de poignet en diagonale. 128
Prise de poignet à deux mains. 132
Prise des deux poignets. 136
Prise aux cheveux. 142
Prise à la gorge avec une main. 144
Prise à la gorge avec les deux mains. 152
Ceinture avant sous les bras. 155
Ceinture avant sur les bras. 157
Prise aux jambes. 158
Attaques de côté. 159
Prise de tête (Esquive). 160
Prise de tête (Dégagement). 164
Prise de tête. 165
Prise du bras au biceps. 166
Prise du bras au-dessus du coude. 166
Prise du bras au-dessous du coude. 168
Prise du bras au poignet. 170
Le « viens donc ». 172
Attaques par l'arrière. 175
Prise aux cheveux. 176
Prise au col. 176

Ceinture arrière sur les bras (haute) 180
Ceinture arrière sur les bras 182
Ceinture arrière sur les bras (basse) 182
Ceinture arrière sous les bras 186
Prise des bras par l'arrière 187
Défenses contre coups de poings 187
Défenses avant boxe 191
Défenses avant boxe (En garde) 193
Défenses contre boxe 195
Défenses contre coups de pieds 196
Défenses contre coup de pied de pointe 198
Défense contre coup de pied de flanc 202
Défenses contre coup de chaise 203
Coup de chaise de pointe 204
Coup de chaise de côté 206
Coup de chaise de haut en bas 210
Défenses contre coups de canne et de bâton 212
Canne, coup de haut en bas 213
Canne, coup de revers 215
Bâton, coup de pointe 216
Bâton, coup de revers 218
Bâton, coup de haut en bas 219
Défenses contre coups de couteau 221
Coup de pointe 222
Coup de haut en bas 224
Coup de bas en haut 228
Coup latéral 232
Coup de revers 234
Défenses contre revolver 236
Haut les mains de face 237
Haut les mains de dos 240
Comment maîtriser un adversaire 246

Selon l'enseignement du KODOKAN.

Le combat à mains nues. Le Karaté-Do est la fameuse technique japonaise de self-défense qui a fait de ses experts les adversaires les plus dangereux du monde.

Régimes spéciaux des anciens Maîtres Japonais d'Arts Martiaux (Judo, etc...), pour préparer les compétitions, affermir la santé et développer la puissance physique et mentale.

Aux sources de l'énergie et de la puissance physique et mentale, enseignements occultes Zen et Taoïstes. Principe et pratique.

ACHEVE D'IMPRIMER LE QUINZE
SEPTEMBRE MIL NEUF CENT
SOIXANTE SIX SUR LES
PRESSES DE L'IMPRIMERIE
FOURNIE, A TOULOUSE
PHOTOGRAVURE GILLARD

DÉPOT LÉGAL n° 2081 - 9/1966

ATÉMIS et JIU-JITSU

INTRODUCTION DU MAITRE INÉO-OSAKI 7me DAN

L'ART d'ATTAQUER LES POINTS VITAUX